

Принята
Решением тренерским советом
протокол № 2
от «05» 06 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол на колясках»

Программа разработана на основании:
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол на колясках»
утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1084
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «баскетбол на колясках», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022
№1341

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы разработки:
Начальник отдела
методического обеспечения Иванова Ю.Б.
Инструктор-методист Клименко С.П.

Санкт-Петербург

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, к которым относятся лица проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА в спортивной дисциплине – баскетбол на колясках	7
4	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА в спортивной дисциплине – баскетбол на колясках	10
5	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
6	Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
7	Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта баскетбол	16
8	Годовой учебно-тренировочный план	17
9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
10	Инструкторская и судейская практика	21
11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	Система контроля	23
12	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	23
13	Оценка результатов освоения Программы	25
	Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол на колясках»	26
14	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	32
	Список литературных источников	34

Спорт лиц с поражением ОДА

I Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с поражением ОДА» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г №1006 <1> (далее-ФССП). Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких спортсменов.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств, и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.
- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта

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

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

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

К этому времени баскетбольная команда москвичей на колясках тренировалась всего лишь несколько месяцев. Были сыграны две игры. Результат оказался не в пользу россиян, но значимость встреч недооценить нельзя. В России наконец-то узнали воочию и по-настоящему, что такое современный баскетбол на колясках. В апреле 1991 года в Московском городском физкультурно-спортивном клубе инвалидов была создана и зарегистрирована секция баскетбола на колясках. С этого момента с командой начал работать профессиональный тренер, занятия стали проводить регулярно, сначала три раза, а затем пять раз в неделю. При помощи спонсора, Российской товарно-сырьевой биржи, были приобретены баскетбольные коляски.

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

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

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

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

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

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

Клубные команды были представлены на международной арене двумя командами. Москвичи дебютировали в розыгрышах европейских клубных турниров в 1994 году. С тех пор московская команда ежегодно принимает в них участие. В 1995 году в Афинах команда заняла 3-е место в розыгрыше Кубка Вилли Бринкмана, в 2000 году вышла в финальную часть Кубка европейских чемпионов. Вторая российская команда, «Баски» из Санкт-Петербурга, принимала участие в 1999 году в розыгрыше кубка Еврокап-3, где заняла 7-е место. В 2002 году впервые выступила в Еврокубке команда «Шанс» из Тюмени. Несмотря на имеющиеся успехи на международном уровне, за 10 лет своего развития баскетбол на колясках в России не получил, к сожалению, широкого распространения. Прежде всего это связано с большими для России финансовыми затратами по развитию этого увлекательного вида спорта. Ведь цена одной спортивной коляски для занятия баскетболом варьируется в пределах 2000 - 3000 долларов США.

Классы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2) у баскетболиста на коляске имеется постоянное физическое поражение в нижних конечностях, которое может быть объективно проверено признанными медицинскими и/или пара медицинскими обследованиями, такими как измерение, рентген, и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории населения к занятиям физкультурой и спортом. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

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

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

График работы (расписание) тренера составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, к которым относятся лица проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА в спортивной дисциплине – баскетбол на колясках

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

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	Нормативный объем недельной нагрузки
Этап начальной подготовки	До года	III	6	6-8
	Второй и третий годы	II	4	6-8
		I	3	6-8
Тренировочный этап	До года	III	6	8-10
		II	5	8-10
		I	2	8-10
	Второй и третий годы	III	5	8-10
		II	4	8-10
		I	2	8-10
	Четвертый и последующие годы	III	4	8-10
		II	3	8-10
		I	1	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	III	3	15
		II	2	15
		I	1	15
	Весь	III	2	15

Этап высшего спортивного мастерства	период	II	2	15
		I	1	15

Примечание: перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей общей физической и специальной физической подготовки, и игровой практики.

Специфика организации тренировочного процесса

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

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

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

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки (без ограничений);
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (без ограничений);
- совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

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

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки;
- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа подготовки;
- неуклонный рост объема средств общей физической и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки;
- необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки;

- специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена;
- преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств;
- обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	III II I	6 4 3
			Свыше года	III II I	6 4 3
Учебно-тренировочный этап	Без ограничений	10	До года	III II I	6 5 2
			Второй и третий годы	III II I	5 4 2
			Четвертый и последующие годы	III II I	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Весь период	III II I	3 2 1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Весь период	III II I	2 2 2

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

Таблица 2

Содержание подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(%)	Этап совершенствования спортивного мастерства(%)	Этап высшего спортивного мастерства(%)
Общая физическая подготовка	24-35	20-25	15-20	7-15
Специальная физическая подготовка	8-14	12-20	20-25	23-30
Техническая подготовка	28-33	23-27	23-27	18-22
Тактическая подготовка	3-7	8-12	13-17	18-22
Психологическая подготовка	3-4	3-4	5-7	5-7
Теоретическая подготовка	1-3	3-4	5-7	5-12
Участие в спортивных соревнованиях	0-6	3-8	8-10	8-12
Инструктаж и судейская практика	0-3	0-6	0-8	0-10
Медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1-4	4-6	6-8	8-12
Медицинское обследование		Согласно графику		

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА в спортивной дисциплине – баскетбол на колясках

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

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

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

Группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной,

ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

- детский церебральный паралич (классы CP5-CP6);
- спинномозговая травма (классы 55, 56 передвигаются в креслах-колясках); ампутация или порок развития:
- одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс A6),
- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9),
- двусторонняя ампутация предплечий (классы A5, A7),

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

Группа III.

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

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

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

в креслах-колясках);

ампутация или порок развития:

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

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

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

Распределение спортсменов по группам в спорте лиц с поражением ОДА

Таблица 4

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

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

Этап начальной подготовки формируется в соответствии с требованиями федерального стандарта по виду спорта, функциональным группам и количественным составом групп, утвержденных государственным заданием Учреждения.

Основные задачи: развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе лицами, выполнившими нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод на последующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и имеющих первый спортивный разряд.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и имеющих спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Основные задачи: совершенствование техники и тактической подготовленности в избранном виде спорта, специальных физических качеств. Освоение соответствующих тренировочных нагрузок и достижение высоких спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

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

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	До года	Свыше года	
Для дисциплины баскетбол на колясках							
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	14	15	16
Количество часов в год	234	312	416	520	728	780	832

6. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер. Количество часов в год (астрономических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные испытания;
- медицинское обследование.

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

Тренировочная нагрузка на этапах спортивной подготовки (часы астрономические):

- тренировочном этапе до двух лет - 8 часов
- тренировочном этапе свыше двух лет – 10 часов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства - 15 часов;
- высшего спортивного мастерства - 5 час.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной, при этом продолжительность одного занятия не может превышать:

- тренировочном этапе 3-х часов,
- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 4-х часов.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, таблица 6.

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

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка баскетболистов осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для баскетбола на колясках, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Перечень тренировочных мероприятий (сборов)

Таблица 6

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

	сборы для подготовки к соревнованиям субъекта Российской Федерации				14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1	Учебно-тренировочные сборы по общей физической и специальной физической подготовке					
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		
2.3	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в неделю		
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

7. Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта баскетбол

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках							
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	14 - 16	15 - 16	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	728 - 832	780 - 832	832 - 936

8. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2х лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		15		12		4	4
1.	Общая физическая подготовка	47	56	58	87	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	75	112	150	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	44	67	83
4.	Техническая подготовка	75	94	104	125	166	125
5.	Тактическая подготовка	14	22	29	62	100	62
6.	Теоретическая подготовка	19	25	29	25	42	62
7.	Психологическая подготовка	9	9	8	37	25	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	3	4	10
9.	Инструкторская практика	-	-	4	3	4	10
10.	Судейская практика	-	-	4	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	3	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	9	12	8	19	25	42
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	100	150	250
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой

организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу». В своей деятельности в этом направлении СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторно - на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования 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 адекватной 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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое 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 субстанциям, указанным на его упаковке.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1	<u>Теоретические занятия:</u> Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер, врач
2	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер, врач
3	Физическая активность, физические упражнения спорт.		Тренер
4	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер, врач
Учебно-тренировочный этап			
1.	<u>Теоретические занятия:</u> Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной	Тренер, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер, врач

3.	Физическая активность, физические упражнения спорт.	подготовки	Тренер
4.	Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности, связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй.		Тренер
5.	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер, врач
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства			
1.	Теоретические занятия: Здоровье человека для личности и общества	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер, врач
3.	Физическая активность, физические упражнения спорт.		Тренер
4.	Олимпийское движение и социальные процессы.		Тренер
5.	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально- нравственные аспекты.		Тренер, врач

10. Инструкторская и судейская практика.

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

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

11 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

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

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

III Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее-обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а так же социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства;

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол на колясках»

III

1. На занятиях по баскетболу правила поведения в спортивном зале соблюдать:

- А) Не нужно
- Б) Нужно**
- В) Нужно частично

2. Физическая культура-это

- А) Прогулка на свежем воздухе
- Б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В) Выполнение упражнений

3. Для чего нужна разминка в учебно-тренировочном занятии:

- А) Для удовольствия
- Б) Для здоровья
- В) Для разогрева мышц к основной нагрузке**

4. Количество игроков на площадке от одной команды:

- А) 5**
- Б) 7
- В) 9

5. На какой высоте от пола находится корзина:

- А) На высоте 4 м
- Б) На высоте вытянутой руки
- В) На высоте 3 метров (3,05)**

6. Сколько по времени длится игра в баскетбол:

- А) 4 тайма по 10 мин**
- Б) 2 тайма по 25 мин
- В) 3 тайма по 15 мин

7. В какой стране зародился баскетбол:

- А) Англия
- Б) Франция
- В) США**

8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

- А) Допинг-это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- Б) Допинг-это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена**
- В) Допинг-это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

9. Самоконтроль – это:

- А) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития;
- Б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;
- В) контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

10. Спортивная подготовка осуществляется:

- А) в специальных спортивных организациях
- Б) в общеобразовательных школах
- В) тренажерных залах

УТ

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 18x9
- Б) 40x20
- В) 28x15

2. В каком году появился баскетбол:

- А) 1891
- Б) 1846
- В) 1890

3. Как начинается игра в баскетбол:

- А) Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Б) Спорным броском в центральном круге
- В) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

4. Кто придумал баскетбол, как игру:

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильям Дж. Морган

5. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:

- А) Нет
- Б) Да
- В) Только если его включили в пул тестирования

6. Запрещенный список обновляется не реже, чем:

- А) 1 раз в четыре года
- Б) 1 раз в год
- В) 1 раз в два года

7. Укажите основные двигательные качества:

- А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- Б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества**
- В) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

8. Определите, что такое личная гигиена:

- А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья**

9. Самоконтроль – это:

А) Раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Б) Наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

В) Врачебный контроль за состоянием организма спортсменов.

10. Рациональное питание для спортсменов является:

А) Непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения высоких запланированных результатов.

Б) Снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ.

В) Контролем за самочувствием.

СС

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА):

А) 1904

Б) 1928

В) 1932

2. Какие цвета щитов разрешены:

А) Белый и чёрный

Б) Белый и прозрачный

В) Жёлтый и прозрачный

3. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски:

А) Капитан команды

Б) Игрок, заменивший травмированного

В) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии

4. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи

А) Выход мяча за боковую линию.

Б) Спорный мяч.

В) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья

5. Какой цены заброшенного мяча не существует:

А) 2 очка

Б) 3 очка

В) 4 очка.

6. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение):

А) 10:0

Б) 15:0

В) 20:0

7. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:

А) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве

Б) В сети интернет

В) В журналах про спорт

8. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:

А) Раз в 2 месяца

Б) Раз в 4 месяца

В) Раз в 3 месяца

9. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:

- А) Нет
- Б) Да
- В) Только если его включили в пул тестирования

10. Кто подает запрос на терапевтическое использование:

- А) Менеджер
- Б) Врач
- В) Спортсмен

ВСМ

1. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

- А) 5м
- Б) 6м
- В) 7м

2. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

- А) Чёрный
- Б) Жёлтый
- В) Оранжевый

3. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- А) Засчитает очки сопернику
- Б) Назначит спорный
- В) Назначит вбрасывание в пользу соперника

4. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?

- А) Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Б) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- В) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

5. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?

- А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.

6. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?

А) Нога, что ближе к мячу.

Б) Нога, которая более выпрямлена.

В) Любая нога.

8.Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:

А) Разрешенное сотрудничество

Б) Назначение или попытка назначения

В) Наличие запрещенной субстанции в пробе

9. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена:

А) Не могут

Б) Только с разрешения его законных представителей

В) Могут

10.Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача:

А) Все препараты, которые дает врач, безопасны

Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

В) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап 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 1000 м. - не более 3 мин. 45 с.
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) - не менее 15 раз

Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг.) правой рукой вперед - не менее 10 раз
	Толкание медицинбола (1 кг.) левой рукой вперед - не менее 10 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Список литературных источников

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