

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА» ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»  
ИМ. М.ЛЫСОВОЙ  
\_\_\_\_\_ Г.П. ПОНОМАРЕВА  
ПРИКАЗ ОТ \_\_\_\_\_ 2023г. №  
(с изменениями, утв. приказом  
от 16.08.2023 г. № 49)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

дисциплина

## БАСКЕТБОЛ

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденным Приказом  
МИНСПОРТа России от 28.11.2022 г. № 1082

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 9 лет и старше  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – без ограничений

**Авторы-составители:**

*Дудина А.А.* – заместитель директора  
*Тараканова Е.А.* – инструктор-методист  
*Петрова Т.В.* – тренер-преподаватель

Нижний Тагил  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	<b>4</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
<b>3.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>20</b>
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации	22
<b>4.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	<b>25</b>
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
4.1.1.	Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	25
4.1.2.	Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями	27
4.1.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
4.1.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
4.1.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	33
4.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	33
4.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	35
4.2.3.	Технико-тактическая подготовка	37
4.2.4.	Рекомендации по организации психологической подготовки	42
4.2.5.	Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план	44
<b>5.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ</b>	<b>51</b>
<b>6.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>51</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	51
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	54
	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>55</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями», дисциплина баскетбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивно-адаптивная школа» имени Михалины Лысовой (далее – учреждение) с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд;

- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

3. На каждом этапе решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки (далее – этап НП): привлечение максимально возможного числа детей и подростков с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям баскетболом, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к адаптивному спорту.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТ этап): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по баскетболу; профилактика вредных привычек и правонарушений.

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России.

4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

На этапе НП:

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71674).

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины баскетбол;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На УТ этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе ССМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап НП – периоды: до года, свыше года подготовки;
- УТ этап – периоды: до трех лет, свыше трех лет подготовки;
- этап ССМ – весь период.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			до года	свыше года
Этап НП	не ограничивается	9	до года	10-20
			свыше года	9-18
УТ этап	не ограничивается	11	до года	8-16
			второй и третий годы	7-14
			четвертый и последующие годы	6-12
Этап ССМ	не ограничивается	13	5-10	

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже всероссийского уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

## 2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	18-20	
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	936-1040	

Физические нагрузки назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП и данной Программой.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

Виды учебно-тренировочных занятий:

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований);

- занятия в дистанционном режиме;

2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап НП	УТ этап	Этап ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18

	России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 3. Участие в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды соревнований:

**Контрольные соревнования** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре

соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап НП	УТ этап	Этап ССМ
Контрольные	1	2	5
Отборочные	-	2	3
Основные	-	2	3

Календарный план участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год по муниципальным работам: «Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях» (международные, всероссийские, межрегиональные, региональные, межмуниципальные, муниципальные).

4. Иные виды (формы) обучения: физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-				

		тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	9-18	7-14	6-12	5-10
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	98-130	174-196	140-168	196-224	74
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	28-38	50-56	72-88	102-116	280
3	Техническая подготовка (ТехП), час	54-72	96-108	124-150	174-200	206
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	16-22	30-34	58-68	80-92	132
5	Психологическая подготовка (ПП), час	10-12	16-18	32-38	44-50	28
6	Теоретическая подготовка, час	14-20	26-28	32-38	44-50	28
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	16-18	22-24	56
8	Интегральная подготовка, час	10-12	16-18	20-24	30-34	56
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	4-6	8-10	26-32	36-42	76
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832	936

Программа рассчитана на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В Учреждении учебно-тренировочный год начинается 1 сентября. Завершение учебно-тренировочного года – 31 августа. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 2, 4.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный руководителем организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа

спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к	в течение года

		учебно-тренировочному и соревновательному процессам	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурное мероприятие «День защиты детей» Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День семейного отдыха и здоровья» Игра «За честный и здоровый спорт» Онлайн выставка творческих работ «Спорт любить - здоровым быть» Спортивный праздник «В единстве наша сила»	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа «Режим дня и питание спортсмена» Консультации для спортсменов и родителей «Восстановление после интенсивных тренировок и соревнований» Практикум «Способы закаливания и укрепления иммунитета»	в течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы с привлечением медицинского работника	в течение года
2.4.	Профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции	Профилактика ВИЧ-инфекции, зависимостей (наркомании, табакокурения, алкоголизма): - формирование знаний о влиянии веществ на организм человека (беседы, лекции, и т.п.) и последствиях; - формирование у спортсмена «личного запрета» на применение веществ (просмотр фильмов, видеороликов, анкетирование, педагогический контроль); - участие во всероссийских акциях «День без табака», «День борьбы с наркоманией», «Семья без наркотиков», «Стоп ВИЧ/СПИД» и др.; - проведение лекций, бесед с родителями (законными представителями) спортсменов.	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие «Морально-волевой облик спортсмена» Беседы о культуре поведения спортсменов на соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	по плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

		<p>праздниках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивно-массовых мероприятиях,</li> <li>посвященных к знаменательным датам страны;</li> <li>- в мероприятиях по чествованию чемпионов, призеров соревнований.</li> </ul>	
3.3.	<p>Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России</p>	<p>23 февраля – День защитника Отечества</p> <p>9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов</p> <p>22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны</p> <p>4 ноября – День народного единства</p> <p>9 декабря – День Героев Отечества</p>	<p>февраль</p> <p>май</p> <p>июнь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);</li> <li>- развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний);</li> <li>- участие в конкурсах и мероприятиях (онлайн и офлайн), посвященных спорту и пропаганде ЗОЖ.</li> </ul>	<p>в течение года</p>
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку</p>	<p>Беседы с привлечением психолога, направленные на формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном и соревновательном процессе</p>	<p>в течение года</p>
6.	<p><b>Социальная адаптация</b></p>	<p>Участие в инклюзивных мероприятиях</p> <p>Конкурс «Восходящая звезда адаптивного спорта»</p>	<p>в течение года</p>

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Со спортсменами регулярно проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по

антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке

препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в каждом периоде обучения	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями
	Теоретические занятия: «Ценности спорта», «Честная игра»	1 раз в каждом периоде обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения
	Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	В периоде обучения – свыше года	Максимальное использование видео материалов и наглядности с практическим закреплением изученного
	Игра «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера-преподавателя
	Родительское собрание «Что должны знать родители спортсмена?»	1 раз в год	
УТ этап	Веселые старты «Честная игра»	В периоде обучения – до трех лет	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями и двигательными ограничениями для каждой функциональной группы
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных препаратов»	В периоде обучения – свыше трех лет	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения

	Теоретические занятия «Последствия приема запрещенных препаратов» «Принцип строгой ответственности»	Во всех периодах обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности
	Игра «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера- преподавателя
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этап ССМ	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Использование интерактивных технологий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в связи со спецификой нозологической группы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не предусмотрена, однако спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах. При этом они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Таблица 8

### Планы инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		тренировочных занятий	
2.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии	Участие в судействе соревнований	

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Таблица 9

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Целью медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям. Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов на основании наличия у лица установленной группы инвалидности/ограничения здоровья, в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями по допуску указанных лиц, с учетом состояния здоровья, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния).
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в соответствии с этапом спортивной подготовки и (или) уровнем спортивной квалификации в ГБУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил, члены спортивных сборных команд РФ и Свердловской области – в ГАУЗ СО «Многофункциональный клинический медицинский центр «Бонум» г. Екатеринбург согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
4.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, имеющими соответствующую квалификацию, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и календарным планом

		спортивных мероприятий
5.	Восстановление спортсменов	Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.
6.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ
7.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами

Таблица 10

Программы УМО в соответствии с этапами спортивной подготовки

Категория контингента	Кратность проведения	Функционально-диагностические и лабораторные исследования	Врачи-специалисты
Лица, занимающиеся спортом на этапе НП	1 раз в 12 месяцев	Антропометрия Анкетирование ОАК, ОАМ, б/х анализ крови ЭКГ ЭХО – ЭКГ и стресс ЭХО – ЭКГ по показаниям	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине
Лица, занимающиеся спортом на УТ этапе	1 раз в 12 месяцев	ОАК, ОАМ, б/х анализ крови ЭКГ, Спирография, УЗИ БП, малый таз, щитовидная железа	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог
Лица, занимающиеся спортом на этапе ССМ	1 раз в 6 месяцев	нарастающий дозированный нагрузочный тест (ФД), велоэргометрия под контролем ЭКГ или ЭКГ с нагрузкой	Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Медицинский психолог/психотерапевт (на этапе ССМ и для членов спортивных сборных команд)

По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Программа УМО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалист по спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

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

Таблица 11

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>– перспективное планирование спортивной тренировки;</li> <li>– научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;</li> <li>– выбор оптимальной структуры цикла;</li> <li>– оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> <li>– разнообразие средств и методов физического воспитания;</li> <li>– соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</li> <li>– соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>– врачебно-педагогические наблюдения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</li> <li>– проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</li> <li>– наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</li> <li>– соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> <li>– широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>– регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>– сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</li> <li>– врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– культура учебного и производительного труда;</li> <li>– культура межличностного общения и поведения;</li> <li>– культура сексуального поведения;</li> <li>– самоуправление и самоорганизация;</li> <li>– организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</li> <li>– соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>– закаливающие процедуры;</li> <li>– преодоление вредных привычек;</li> <li>– оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю. Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Психологические средства.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных

процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Учебно-тренировочные группы.** С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина –баскетбол;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 интеллектуальными нарушениями» дисциплина – баскетбол 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 интеллектуальными нарушениями» дисциплина – баскетбол;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду 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 совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 интеллектуальными нарушениями» дисциплина – баскетбол;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе контрольных и контрольно-переводных нормативов, предусмотренных в ФССП, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы включает: текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем на каждом занятии с целью выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Проводится тренером-преподавателем в виде контрольного тестирования в конце первого полугодия.

Итоговая аттестация включает зачет (контрольный срез знаний по изученным темам) и контрольно-переводное тестирование. Проводится в конце учебно-тренировочного года с целью выявления уровня усвоения учебного материала и соответствия уровня общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки. Зачет по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса по темам. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется по графику, утвержденному приказом директора.

Результаты фиксируются в протоколах, которые хранятся в учебной части. Протоколы контрольно-переводных тестов являются основанием для перевода на этап спортивной подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), требования к уровню спортивной квалификации по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,2	4,7	5,1
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		не более	
			12,2	13,21	12,0	13,0
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			90	80	91	81
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			12	10	13	11

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,6	5,0
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			11,8	12,5
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			145	125
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			16	13
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2,25	2,50
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения
---	------------	---------	---------------------------

п/п		измерения	юноши	девушки
1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,1	4,5
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,6	10,6
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			225	200
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2,15	2,50
6.	Челночный бег 40 с на 28 м	м	не менее	
			210	180
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

### **Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и приказом директора в установленные сроки (май, ноябрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

#### ***Бег на короткие дистанции***

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

#### ***Бег на средние и длинные дистанции***

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

#### ***Скоростное ведение мяча***

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается

и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.  
Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

#### ***Челночный бег***

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание теста: спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

#### ***Прыжок в длину с места***

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

#### ***Прыжок вверх***

Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

#### **4.1.1. Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта**

Учебно-тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

***Принцип научности*** предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и

развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

***Принцип сознательности и активности.***

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

***Принцип наглядности*** предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

***Принцип доступности*** предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

***Принцип систематичности и последовательности*** направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

***Принцип прочности*** означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

***Принцип диагностирования*** для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

***Принцип дифференциации и индивидуализации.*** Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

***Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.***

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

***Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий.***

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

***Принцип учета возрастных особенностей.***

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

**Принцип адекватности** означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

**Принцип оптимальности** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

**Принцип вариативности** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

#### 4.1.2. Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Основополагающие принципы учебно-тренировочного процесса распространяются и на подготовку детей и подростков с нарушением интеллекта. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка.

Детям с сочетанными нарушениями в развитии в процессе учебно-тренировочного занятия уделяется особое внимание, предлагаются доступные, интересные упражнения, включаются веселые игры, оказывается помощь каждому ребенку в проявлении имеющихся у него двигательных возможностей и способностей, предлагаются занятия в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняющие, но и не занижающие содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; не только учитывается достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривается повышение к ним требований.

К категории умственно отсталых относят лиц со стойким необратимым нарушением познавательной деятельности вследствие органического поражения коры головного мозга. При умственной отсталости поражения головного мозга носят необратимый диффузный характер. Другой характерной особенностью является нарушение высших психических функций. Это выражается в нарушении познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, моторики и аномальном развитии всей личности в целом.

Наиболее характерной чертой ребенка с нарушенным интеллектом является сниженная самооценка. Затянувшаяся и повышенная зависимость от опекающих затрудняет формирование и восприятие себя как отдельной от других и ответственной за свое поведение личности. Низкий уровень навыков общения повышает уязвимость негативного отношения сверстников и ранимость самооценки. Пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы являются скорее артефактом семейного и общественного воспитания, а не истинной характеристикой поведения этих лиц. Артефактом может быть и агрессивность, вызванная окружающими и представляющая иногда единственно доступный способ преодолеть всеобщее безразличие и обратить на себя внимание. Этому способствует также задержка развития вербальных навыков, снижающая дифференцированность выражения отрицательных эмоций, сужая их до импульсивных вспышек дисфории и в случаях крайней выраженности, до агрессивности и деструктивного поведения.

Направленность воздействия спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы при умственной отсталости должна апеллировать не столько к повышению

интеллектуального развития, сколько к коррекции механизмов дезадаптивной психологической защиты, которые обуславливают обученную беспомощность и низкую самооценку. Освоение ценности физической культуры приводит к развитию мотивационно-потребностной сферы личности, к самоорганизации, здоровому образу жизни, потенцирует творческие способности, преподносит образцы и способы мышления и деятельности, настраивает занимающегося на поиск совместно с педагогом собственного, может быть единственным, пути самореализации.

Учебно-тренировочная работа ориентируется, прежде всего, на интересы инвалида и в связи с этим в решении проблем инвалидов с умственной отсталостью может перевести когнитивный дефицит, в частности снижение абстрактного мышления, в «фактор компенсаций», так как со снижением абстрактного мышления навыки конкретного характера, связанные с непосредственными интересами человека, оказываются на первом месте. В этом процессе большую помощь может оказать правило обязательной положительной оценки даже самой маленькой победы в развитии своей жизнедеятельности и, соответственно, преодоление недуга и ограничений, с ним связанных.

#### 4.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

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

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

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд.

/мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

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

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

«Внешние» показатели *объем* (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

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

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

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступить к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными

словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, дисциплина баскетбол приведены в таблице 5.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

#### 4.1.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе реализации Программы в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами учебно-тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

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

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

##### ***Врачебно-педагогический контроль.***

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

***Группы начальной подготовки.*** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие

обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Учебно-тренировочные группы.** На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию

опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

#### ***Биохимический контроль в спорте.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программный материал по баскетболу для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки содержит разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, теоретическая подготовка.

### **4.2.1. Общая физическая подготовка**

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

***Общая физическая подготовка (ОФП)*** – процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только

увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

**Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП  
на всех этапах подготовки баскетболиста**

*Строевые упражнения:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

*Упражнения для мышц ног:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц:* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Полоса препятствий:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догонялки с ведением мяча», «Догонялки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП  
на всех этапах подготовки**

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату,

шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля (для групп УТ и ССМ).

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300 м., 500 м. (для групп НП), 800 м, 1000 м (для групп УТ и ССМ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 м до 1500 м (для групп НП), от 1500 м до 3000 м (для групп УТ и ССМ), для мальчиков от 1000 м до 2500 м (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп УТ и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от 30 минут до 1 часа (для групп УТ и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 км.до 3 км. (для групп НП) от 3 км до 10 км на время (для групп УТ и ССМ). Марш-бросок. Туристические походы.

#### ***Корректирующие упражнения***

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

#### **4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста

*Упражнения для развития быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками,

метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП  
на всех этапах подготовки

*Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:* по сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с пробеганием за одну попытку 25 - 35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: группы НП-1 - массой 1; группы НП-2 и НП-3 массой 2- 3 кг; группы УТ и ССМ – массой от 3 до 6 кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп УТ и ССМ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 -50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 -100 м).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упор на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного

мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объем и интенсивность выполнения.

#### 4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

##### *Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки*

###### **Техническая подготовка**

Техника нападения. Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты. Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

###### **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник". Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на 77 свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

### *Этап начальной подготовки свыше года спортивной подготовки*

#### **Техническая подготовка**

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.  
Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".  
Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

### ***Учебно-тренировочный этап до трех лет спортивной подготовки***

#### **Техническая подготовка**

Техника нападения. Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низ ком ведение. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении 85 после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способы передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого

прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга.

Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

### *Учебно-тренировочный этап свыше трех лет спортивной подготовки*

#### **Техническая подготовка**

Техника нападения. Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде. Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты (3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### **Техническая подготовка**

Техника нападения Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенном к игровым. Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в

защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

#### 4.2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастных

трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Таблица 15

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Задачи психологической подготовки	Средства психологической подготовки
Этап НП	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации,</li> <li>– развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.);</li> <li>– установление положительных межличностных отношений в коллективе;</li> <li>– развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психотехнические упражнения;</li> <li>– развитие чувства времени;</li> <li>– упражнение «мысленная репетиция»;</li> <li>– упражнения «идеомоторная настройка»;</li> <li>– упражнения для развития тактического мышления;</li> <li>– психологическая подготовка к схватке.</li> </ul>
УТ этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции;</li> <li>– формирование волевых черт характера;</li> <li>– улучшение взаимодействия в команде;</li> <li>– развитие оперативного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психотехнические упражнения;</li> <li>– развитие чувства времени;</li> <li>– упражнение «мысленная репетиция»;</li> <li>– упражнения «идеомоторная настройка»;</li> </ul>

	мышления и памяти, специализированных восприятий; – создание общей психической подготовленности к соревнованиям	– упражнения для развития тактического мышления; – психологическая подготовка к схватке;
Этап ССМ	– совершенствование волевых черт характера, саморегуляции; – развитие специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления; – формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервнопсихическому восстановлению.	– упражнения для психической адаптации к публике; – психологическое восстановление после нагрузок; – упражнения аутогенной тренировки; – психологическая подготовка к достижению высокого результата; – метод домашних заданий.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

#### 4.2.5. Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и особенности психического развития занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 16

#### Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап НП</b>			
<b>Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 840/1560</b>			

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈90/170	сентябрь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
История развития вида спорта	≈90/170	январь-февраль	Баскетбол как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские игры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	≈90/170	январь-май	Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈90/170	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы техники и тактики игры в баскетбол	≈90/170	март-май	Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.
Основы здорового образа жизни	≈90/170	июнь-август	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки курение, употребление

			спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек
Правила вида спорта	≈90/170	июнь-август	Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология.
Режим дня и питание обучающихся	≈90/170	июнь-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈90/170	июнь-август	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
<b>УТ этап</b>			
<b>Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1920/2640</b>			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола в России	≈170/230	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Баскетбол как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития баскетбола в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские игры.
Правила безопасности на занятиях	≈170/230	октябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в велоспорте.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈170/230	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила	≈170/230	декабрь-	Классификация и типы спортивных

соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательной деятельности		январь	соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана.
Правила вида спорта	≈170/250	февраль	Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология.
Основы техники и тактики	≈190/260	в течение года	Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈170/230	март-май	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	≈170/230	июнь	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈170/230	июнь-август	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская	≈170/230	октябрь	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего

спортивная классификация. Разряды и звания			спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	≈170/260	июнь-август	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
<b>Этап ССМ</b>			
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1680</b>			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈140	сентябрь	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные соревнования по баскетболу. Сведения о выступлениях российских баскетболистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	≈160	октябрь	Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈140	ноябрь	Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении

			<p>различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.</p> <p>Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).</p> <p>Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.</p> <p>Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль</p>	<p>≈140</p>	<p>декабрь</p>	<p>Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.</p>
<p>Основы техники и тактики игры в баскетбол</p>	<p>≈180</p>	<p>январь-март</p>	<p>Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.</p>
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>≈140</p>	<p>июнь</p>	<p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина баскетбол). Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения.</p>

Восстановительные средства и мероприятия	≈140	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈140	октябрь	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈140	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	≈180	в течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈140	в течение года	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика

			предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине – баскетбол вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, годового учебно-тренировочного плана, календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине –баскетбол вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала (площадки);
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 17, 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Конус (высотой 15 см)	штук	20
6.	Корзина для мячей	штук	2
7.	Мяч баскетбольный	штук	15
8.	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	6
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Насос для накачивания мячей с комплектами игл	штук	4
11.	Свисток	штук	4
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Стойка для обводки	штук	10
16.	Утяжелитель для ног (от 0,2 до 2 кг)	комплект	10

17.	Утяжелитель для рук (от 0,25 до 3 кг)	комплект	10
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Таблица 18

Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Мяч для баскетбола	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	0,5

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
Напульсники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

лучезапястных суставов)								
Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами по должностям:

- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904);
- профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);
- профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475).

#### **Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТ, этапе, этапе ССМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в учреждении, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов**

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Педагогические работники на постоянной основе ведут методическую работу по следующим направлениям:

- участие в работе методических семинаров, вебинаров, круглых столов;
- участие в мастер-классах, открытых учебно-тренировочных занятиях;
- участие в конференциях, конкурсах;
- самообразование (поиск новых методик, мониторинг результатов и самоанализ своей деятельности, транслирование опыта работы и др.)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в пять лет.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### **Литература**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение,

1990.

3. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.

5. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.

6. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.

7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.

9. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.

10. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.

11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

12. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.

13. Наенко Н. И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.

14. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- Кн.1. Общие основы психологии.

15. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

17. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.

18. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.

19. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.

20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.

22. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

24. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1308 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

7. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **Интернет – ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://minsport.midural.ru/>- Министерство ФК и С Свердловской области
3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – РУСАДА
4. [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)- Паралимпийский комитет России
5. <http://www.rsf-id.ru> - Федерация спорта ЛИН
6. <https://russiabasket.ru/>.ru - Федерация баскетбола России