

Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта»

Принята на заседании  
Педагогического совета

от 10/октября/2025г.

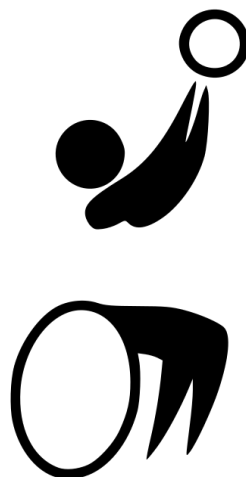
Протокол № 8

Утверждена

Приказом ГБУ ПК «ЦСП  
по адаптивным видам спорта»

от 27/ноября/2025г.

№ 306



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
В ДИСЦИПЛИНЕ «БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ»**

Направленность – физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: минимальный 18 лет;  
верхняя граница возраста - не ограничена

Составители программы:

Заместитель директора  
ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным  
видам спорта»

А.Ю. Костромин

Старший методист-инструктор  
ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным  
видам спорта»

А.С. Субботина

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине «баскетбол на колясках» (в том числе баскетбол 3х3) физкультурно-оздоровительной направленности (далее - Программа) разработана на основе:

Конституции Российской Федерации;

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 32 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 сентября 2024 г. №466н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребёнка-инвалида и их форм»;

Постановления Правительства Пермского края от 03 октября 2013 г. № 1324-п «Об утверждении государственной программы Пермского края «Спортивное Прикамье».

В Программе представлены:

организация физкультурно-оздоровительных занятий;

содержание теоретических и практических занятий (комплексы), игры.

Программа рекомендована для тренеров-преподавателей по баскетболу на колясках, инструкторов по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, осуществляющих работу с лицами ПОДА и ДЦП.

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

Для человека, получившего травму спинного мозга, или перенесшего ампутацию ног (ноги, пальца), очень важно пройти не только физическую реабилитацию, но и психологическую. Баскетбол на колясках дает и физическую реабилитацию, включающую в себя восстановление в той или иной мере утраченных функций органов или же выработку компенсаторных механизмов со стороны других органов и систем, и психологическую реабилитацию, предполагающую волевою мобилизацию на готовность к работе и деятельности вообще.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и, преодолевая сопротивление соперника, стараются

забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника. Для разновидности «баскетбол 3х3» используются те-же правила и требования, что и для обычного баскетбола на колясках, за исключением размера игровой площадки и количественного состава команды – игра ведется на одной кольцо, используется половина игровой баскетбольной площадки, состав команды 4 игрока, трое из которых находятся в игре на корте и одного запасного игрока.

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

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

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

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

В мае 1993 года состоялся ответный визит российских игроков в Германию, где команда впервые приняла участие в международном турнире,

с участием четырёх команд, три из которых команды 1-го дивизиона.

В настоящее время в России баскетбол на колясках развивается в Москве, Санкт-Петербурге, Тюмени, Челябинске, Екатеринбурге и в Ханты-Мансийском автономном округе. В 1993 году в Москве состоялся первый Чемпионат России по баскетболу на колясках, победу на котором одержала команда Московского ФСК инвалидов.

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

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

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

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

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

Несмотря на имеющиеся успехи на международном уровне, за 10 лет своего развития баскетбол на колясках в России не получил, к сожалению, широкого распространения. Прежде всего, это связано с большими финансовыми затратами по развитию этого увлекательного вида спорта.

Баскетбол на колясках - технически сложный вид спорта, для занятий которым необходим дорогостоящий инвентарь и экипировка. Инвентарь представляет собой специальные коляски. В экипировку входят наколенники, налокотники, компрессионное белье.

В современной истории в Чемпионате России по баскетболу на колясках принимает участие шесть команд. Соревнования для детей в данной дисциплине не культивируются.

Мировая практика доказывает, что важнейшим инструментом для реабилитации людей, как с врожденными, так и с приобретенными травмами, являются физкультура и спорт.

Регулярные занятия баскетболом на колясках благоприятствуют восстановлению, а в некоторых случаях, и приобретению новых физических возможностей, необходимых для самостоятельного обеспечения своей

жизнедеятельности.

Баскетбол на колясках – это стремительно развивающаяся спортивная дисциплина. Из года в год все больше детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья проявляют интерес и хотят попробовать свои силы в этой дисциплине.

Занятия баскетболом на колясках, в том числе детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и ДЦП, позволяют в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. При занятиях баскетболом на коляске в работу активно включаются звенья верхне-плечевого пояса опорно-двигательного аппарата. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур.

Занимаясь баскетболом на колясках, дети с ограниченными возможностями, лучше социально адаптируются, у них существенно расширяется круг общения.

В программе представлена методика обучения баскетболу на колясках людей с ограниченными возможностями здоровья и детей с особенностями развития. Данная программа предназначена для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре (АФК) и тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

Цель программы:

способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, их самосовершенствованию, социальной адаптации, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

На разных этапах занятий решаются определенные задачи:

привлечение максимально возможного числа детей и взрослых с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим тренировочным занятиям (далее – занятиям) по баскетболу на колясках, 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 баскетболу на колясках;

улучшение состояния здоровья и физического развития;

коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний и полученных травм, повышение уровня физической подготовленности

и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

профилактика вредных привычек и правонарушений.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩЕГО ПРОЦЕССА**

Основными формами занятий являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях (физкультурных мероприятиях).

Расписание занятий по Программе составляется администрацией ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта (далее – Учреждение) по представлению инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в школе, нахождения и пребывания на рабочем месте.

Минимальный возраст для зачисления в группу - 18 лет, независимо от пола.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, при регулярном тестировании для контроля тренировочного процесса.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется инструктором-методистом по АФК/тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной физической подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований и физкультурных мероприятий осуществляется по приказу директора Учреждения, заместителя директора по курируемому направлению, непосредственное проведение возлагается на инструктора-методиста по АФК/тренера-преподавателя.

## **III. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

Подготовка детей и взрослых, обучающихся в группах, разделяется на следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки:

I. Этап начальной подготовки (НП) - предусматривает начало спортивной специализации обучающихся. Минимальный возраст для зачисления 18 лет.

II. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- развитие у обучающихся потребности и интереса к избранному виду спорта;
- выполнение контрольных нормативов единой классификации для обучающихся баскетболом на колясках;
- дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее одаренных обучающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Группы комплектуются из желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом на колясках, прошедших занятия в группах начальной подготовки (или прошедшие самостоятельную подготовку).

В группу принимаются лица с ПОДА, ДЦП, ОЗ а также имеющие военные травмы.

Возрастные группы:

18 лет и старше.

Наполняемость группы: не менее 3 человек и не более 12 человек.

Организация приема и зачисления осуществляется приемной комиссией Учреждения.

Зачисление поступающих для освоения Программы утверждается приказом директора Учреждения о зачислении, после предоставления поступающим и (или) его родителем (законным представителем) следующих документов:

- заявление от поступающего и (или) его родителя (законного представителя) (приложение 1);
- копия медицинской справки о состоянии здоровья, поступающего с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности;
- фотография поступающего 3x4;
- копия паспорта;
- копия справка МСЭ или копия заключение ПМППК;
- копия выписки с амбулаторной карты с полным описанием диагноза;
- согласие на обработку персональных данных;
- иные документы (по согласию).

Взаимоотношения между Учреждением и родителями (законными представителями), включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

Занятия проводятся в группе от 3 до 12 человек. Основным критерием при проведении занятий является обеспечение безопасности обучающихся на игровой площадке. С ними проводится физкультурно-оздоровительная подготовка, направленная на формирование разносторонних и специальных физических навыков, изучение технических характеристик спортивного инвентаря, овладение специфическими навыками.

#### IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебные недели, до 156 часов в год (не менее 3 часов в неделю на группу)

Содержание занятий	Кол-во часов
	1 группа (18лет и старше)
Общая физическая подготовка	40
Специальная физическая подготовка	30
Техническая подготовка	50
Тактическая подготовка	15
Психологическая подготовка	3
Теоретическая подготовка	3
Спортивные соревнования	6
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9
Всего часов	156

#### V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Теоретическая подготовка.**

Основной целью теоретической подготовки, особенно на начальном этапе занятий, является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, применяемых в дисциплине баскетбол на колясках.

Технический прием в баскетболе на колясках, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. Поэтому процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно взаимосвязан

с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Успешность обучения во многом зависит от степени готовности обучаемых к овладению техническими приёмами. Различают физическую, моторную и психическую готовность.

В процессе обучения двигательным действиям принято выделять три этапа, которые соответствуют определенным стадиям формирования двигательного навыка и различаются по педагогическим задачам, а также по содержанию средств и методов:

- 1) этап начального разучивания технического приема;
- 2) этап углубленного разучивания технического приема;
- 3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема.

*Этап начального разучивания.*

Основная задача этого этапа сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Изучение приема обычно начинают с создания общего представления о нем путем сообщения знаний, формирования зрительного, логического и кинестезического образа выполнения приема. Прежде всего следует раскрыть сущность приема, его значимость в игровой деятельности, целесообразность и эффективность использования.

Формируя зрительный образ выполнения технического приема, целесообразно сочетать натуральный показ с демонстрацией наглядных пособий, видеозаписей и др. Логическому осмыслению структуры приема с акцентом на выполнение его отдельных фаз и их последовательность помогает разумное сочетание объяснения и показа, а также сопровождение показа приема словесным комментарием. Натуральный показ должен быть образцовым, а объяснения – четкими и лаконичными. Формирование кинестезического образа изучаемого приема осуществляется путем его опробования, т.е. практического прочувствования отдельных фаз движения или движения в целом. Таким образом, для формирования общего представления об изучаемом приеме в процессе обучения используются словесные и демонстрационные методы и метод упражнений.

*Этап углубленного разучивания.*

Главная задача обучения на данном этапе добиться правильного выполнения приема, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение.

*Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*

Основная задача обучения на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности. Для этого необходимо добиться:

автоматизированного выполнения приема;  
выполнения приема свободно, экономично и надежно;  
умения выполнить прием на высокой скорости;  
необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приема.

На *этапе начального разучивания* приема, особенно при недостаточном двигательном опыте у обучающихся, появляются неточности в движениях и заметные отклонения от требований правильного его выполнения: нарушается структура движения, появляются ненужные детали, скованность в движении, движения выполняются на пониженной скорости. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Сложный прием целесообразно изучать по частям, предварительно расчленив его на отдельные фазы (части), выделив в них главные и второстепенные. Овладев каждой из них в отдельности, следует переходить к выполнению укрупненных частей и приема в целом.

Некоторые из этих неточностей и отклонений связаны с закономерностями начального этапа формирования двигательного навыка и вполне допустимы. Наряду с этим возможны ошибки, обусловленные погрешностями в методике обучения.

В их числе могут быть:

недостатки в физической подготовке обучающихся и отсутствие у них необходимого двигательного опыта;

недостаточное понимание у обучающихся структуры движений и двигательной задачи;

неудовлетворительный контроль и самоконтроль в выполнении приема;

пониженная восприимчивость обучающихся из-за наступившего утомления.

При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Снижение качества выполнения приема - сигнал к прекращению упражнения. Отдых между повторениями должен обеспечивать восстановление обучаемых, однако его продолжительность должна быть в таких пределах, чтобы следующее повторение приходилось на достаточно высокий уровень функционирования различных систем организма при оптимальной возбудимости ЦНС. Большие перерывы между занятиями ведут к частичному угасанию условно-рефлекторных связей, лежащих в основе формирования двигательных умений и навыков. Поэтому занятия по обучению техническим приемам нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

На *этапе углубленного разучивания* путем многократного повторения приема уточняют технику движения по временным, пространственным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными

особенностями обучающихся, добиваются должного ритма движения, свободного и слитного выполнения приема, как в стандартных, так и в усложненных условиях. Все это достигается с помощью группы словесных и демонстрационных методов, метода стандартно-повторного упражнения, а также игрового и соревновательных методов.

После того как выполнение приема в стандартных условиях стало совершенным, условия усложняют, вводят различные сочетания и их варианты. Эффективность обучения на данном этапе заметно повышается при должной организации контроля и самоконтроля в процессе выполнения движения. Для этого целесообразно применение различных приборов срочной информации (при наличии необходимости) и тренажерных устройств (тренажер лыжника и пловца, игровая коляска, нестабильная платформа Bosu).

Усвоение технического приема зависит от режима выполнения упражнений, соотношения нагрузки и отдыха, величины проявления скоростных и силовых качеств. Длительное выполнение приема в полную силу нецелесообразно, так как приводит к значительному утомлению и ошибкам в технике.

По мере освоения приема дозировка упражнений может увеличиваться. Упражнения лучше выполнять серийно: 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3–5 мин. Количество повторений в серии будет зависеть от сложности технического приема, от энергозатрат на его выполнение, от степени его освоенности.

На *этапе закрепления и дальнейшего совершенствования* технических приемов в связи с выполнением приемов в усложненных условиях и переключением внимания на другие объекты возможно проявление чрезмерной закрепленности, незначительное нарушение структуры движения. Чтобы исправить ошибки, надо внимательно проанализировать движения. Контрастным сопоставлением нужного варианта с выполняемым можно выявить непригодные элементы движения. Концентрируя на них внимание и в процессе повторения приема в несколько упрощенных условиях, следует добиться правильного его выполнения, после чего можно снова переходить к выполнению приема в усложненных условиях.

Рассмотренные здесь общие принципы построения педагогического процесса на этапах обучения являются основополагающими. Их следует применять с учетом возраста и подготовленности обучающихся, типа их нервной системы, условия обучения и специфических особенностей конкретного приема. Для более глубокого и детального представления о закономерностях обучения техническим приемам игры и совершенствования в них необходимо рассмотреть так называемые частные методики обучения отдельным техническим приемам.

Занятия проводятся минимум суммарно не менее трех часов в неделю, как правило два раза в неделю на игровой площадке для игры в баскетбол, продолжительность занятия не менее 60 мин. и не более 90 мин. (минимум 15 мин

сухая разминка на земле/паркете и минимум 45 мин. игровая тренировка), занятия могут проводиться также в тренажерном зале проводятся также проводятся не менее 60 мин. и не более 90 мин. Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития занимающегося.

В комплексы ОФП и СФП или АФК необходимо включать упражнения:

коррекции позотонических реакций;

расслабления мышц;

формирования правильной осанки;

опороспособности;

формирования равновесия;

развития пространственной ориентации и точности движения.

Кроме того, необходимо использовать индивидуальный подход к занимающимся с учетом их физического и психического развития. Необходимо в процессе тренировки выполнять следующие требования:

постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;

чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;

обеспечивать профилактику травматизма и страховку;

рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;

тренировки проводить в виде игры.

Каждое занятие по баскетболу на колясках начинается с разминки и продолжается на площадке в игровой коляске.

На площадке сидя в коляске выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и спиной, необходимые (для разогрева всех групп мышц) при передвижении на колясках, а также упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на начальном этапе зависят успешность обучения на более высоком этапе подготовки, быстрота и качество освоения техники передвижения на коляске. Каждое занятие состоит из повторения знакомых, уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2). Во время проведения занятий необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в зале самостоятельно, либо со страховкой инструктора. Первое знакомство с игровой площадкой должно быть постепенным, обучающемуся необходимо освоиться в непривычной для него обстановке, присутствие близких на тренировках намного облегчает процесс адаптации.

В целях формирования устойчивого интереса у желающих заниматься баскетболом на колясках проводится ознакомительное занятие на игровой площадке для занятия баскетболом. Так называемое передвижение на игровой коляске при помощи инструктора, что позволяет обеспечить безопасность

новичка. В начале занятия проводится беседа с целью установления физических возможностей кандидата, его психоэмоционального состояния, мотивов занятия именно баскетболом на колясках, его физиологических особенностей. Далее с учетом физических, возрастных, интеллектуальных особенностей новичка проводится инструктаж по безопасному поведению на тренировке и на площадке. Осуществляется краткий экскурс в историю баскетбола на колясках и знакомство с физическими свойствами игры в целом. Демонстрируется спортивный инвентарь и в краткой форме доводятся их назначение и характеристики, чтобы убедиться в их надежности и комфортности их использования. Затем осуществляются подбор спортивного инвентаря и экипировка кандидата. Особое внимание уделяется соответствию спортивного инвентаря морфологическим и гендерным особенностям новичка. При выходе в зал инструктор-методист по АФК/тренер-преподаватель контактирует с новичком (держит его за руку или за коляску), находится в поле зрения новичка.

Убедившись, что новичок чувствует себя хорошо, справился с предстартовым волнением, ему предлагается совершить первый толчок. Далее инструктор сопровождает новичка.

Сначала новичок старается передвигаться только вперед, у него уточняется состояние, проверяется правильность подбора коляски, выполняются наиболее простые упражнения. Время нахождения новичка в игровом зале определяется в зависимости от его физического и психоэмоционального состояния и может достигать до 45 минут. Результатом первого занятия у новичка должно быть устойчивое желание продолжить занятия баскетболом на колясках, поэтому в содержание первого занятия не следует включать сложные для исполнения движения или упражнения. В случае, если даже простые движения в игровом зале представляют трудность для новичка, необходимо поддержать его за спину (туловище) и помочь двигаться, вплоть до его буксировки, а в некоторых случаях, использовать помощь ассистента, инструктора, волонтера. В процессе движения новички рефлекторно выполняют толчковые (маховые) движения и в дальнейшем движения не требуют от них больших усилий и становятся не столь проблематичными. Находясь в зале, инструктор осуществляет постоянный контроль за поведением и состоянием новичка и поддерживает его интерес пребывания на площадке (выполнение различных движений и упражнений).

По окончании занятия, выход с игрового зала выполняется максимально комфортно для новичка. Игровая коляска, как правило, расстегиваются на площадке. Новичок поднимается с помощью инструктора, его ассистента или волонтеров и покидает игровую площадку.

При выполнении новичком предлагаемых ему упражнений необходимо обращать его внимание на полученный результат и возвращение себе общего комфортного состояния. Решение о включении в план занятия упражнений принимается инструктором индивидуально по каждому новичку.

и для поддержания его интереса к занятию может упрощаться или усложняться в связи с его психологическим состоянием. В качестве поощрения и достижения комфортного психологического состояния новичка возможно произвольное катание на коляске по залу/площадке.

Характерной особенностью баскетбола на колясках, в отличие от других игровых видов спорта является то, что игровая деятельность осуществляется за счет передвижения на специальных игровых колясках, изготовленных под игрока с индивидуальным размером.

Обучение техническим приемам начинают с изучения техники передвижения на игровых колясках. Для этого используют ряд обще подготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений вне площадки и на игровой площадке и придерживаются определенной последовательности в освоении способов передвижения на игровой коляске.

Первым этапом в подготовке является обучение основному толчковому (маховому вращательному) движению баскетболиста на коляске на тренажере, лыжника и пловца (при отсутствии данного тренажера возможно использование резиновых жгутов/эспандеров).

По характеристикам нагрузка приближается к реальным спортивным условиям: увеличение скорости движения требует увеличения прилагаемого усилия – одновременных толчковых движений руками.

Второй этап проходит непосредственно на игровом поле. Посадка в коляске, должна быть максимально удобной, устойчивой и обеспечивать возможность свободного проявления рабочих усилий в отталкивающих движениях руками для развития определенной скорости передвижения. Посадка во многом зависит от анатомо-морфологических особенностей баскетболиста (роста, длины отдельных звеньев тела).

Вместе с тем при обучении целесообразно придерживаться следующего усредненного, биомеханически-обоснованного варианта. Туловище согнуто в поясничном отделе под углом  $90-85^\circ$  так, что проекция плеч опережает тазобедренный сустав. Ноги согнуты в коленном и голеностопном суставах под углами  $90^\circ$  и  $75^\circ$  соответственно (в зависимости от травмы, заболевания). Плечи развернуты, живот подтянут, голова поднята: такая посадка обеспечивает нормальную работу мышц рук, не стесняет работу органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет баскетболисту на коляске хорошо видеть и ориентироваться в окружающей обстановке. Руки расположены на колесах, согнуты в локтевом суставе под углом  $120-130^\circ$ . Хват обода колеса находится в таком положении, что кисти сжимают верхнюю часть обода колеса, помогают удерживать равновесие и начинать передвижение (маневр).

Любое движение на коляске, техника выполнения которого, проходит без ошибок, должно подчиняться следующим правилам:

необходимо задействовать инерцию и собственный вес, а не только физическую силу;

центр массы всегда должен быть расположен над осью коляски.

В процессе первого толчка на игровой коляске центр массы подается немного вперед по отношению к полу площадки, затем корпус выравнивается. Для высокой эффективности задействования своего веса и инерции требуется убирать руки с колес, вычисляемой по формуле: верхняя точка плеча баскетболиста на колясках (сидя в коляске) минус 5-10 сантиметров. Более высокие колеса и не позволяют эффективно применять вышеизложенные правила на практике.

Передвижение на коляске - это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определенного физического и психического напряжения. Поэтому для успешного освоения различных способов передвижения на коляске нужна соответствующая предварительная подготовка.

Крайне важно еще до выхода на игровое поле выполнить на занятиях серию обще-подготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений.

**Обще-подготовительные упражнения** направлены на подготовку преимущественно двигательного аппарата, особенно мышц и связок верхних конечностей, координацию движений: общеразвивающие упражнения типа зарядки, различные акробатические упражнения, плавание.

**Специально-подготовительные упражнения** предназначены для целенаправленного воздействия на определенные мышечные группы, которые связаны в основном с передвижением спортсмена на коляске.

**Подводящие упражнения** - это различные передвижения на коляске (тренажере лыжника или пловца) в спортивном зале, в основной посадке баскетболиста на коляске. Они способствуют освоению отталкивающих движений руками, имитация движения на коляске и подводят к освоению основных элементов техники передвижения на игровых колясках.

Обучение технике передвижения при выходе на игровую площадку начинают с освоения одновременных отталкивающих вращательных движений на игровой коляске.

Если не поддерживать постоянную скорость, т.е. не вовремя и с недостаточной силой отталкиваться докручивать колеса коляски руками, передвижение на игровой коляске сразу же замедляется, при этом теряется скорость, повышается физическая нагрузка.

В передвижении на коляске выделяют две фазы, которые имеют свою целевую направленность и присущую ей структуру: свободное движение и движение с одновременным отталкиванием.

**Фаза 1** – свободное движение. Эта фаза характеризуется инерционным движением баскетболиста на колесах. Начинается она с момента отрыва рук

от колес и заканчивается постановкой их на колеса (игровой коляски).

Цель фазы – не допустить большой потери скорости движения, приобретенной в результате отталкивания руками и подготовиться к следующему отталкиванию руками.

В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо разгибать туловище и выносить руки в начальное положение и продолжать вращения колес. Постановка же рук на колесо коляски осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

Мышцы спины и верхнего плечевого пояса находятся в состоянии периодичной активности (отдыхают). В этой фазе туловище баскетболиста наклонено вперед. Плечи и грудь развернуты перпендикулярно направлению движения, голова держится прямо. В момент контакта рук с колесами для увеличения скорости и выполнения толчка руки идут назад вдоль туловища за линию тазобедренного сустава и обязательно сгибаются в локтевых суставах, при толчке разгибаются.

**Фаза 2** – движение с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки рук баскетболиста на колеса игровой коляски и заканчивается отрывом их от колеса (коляски) по окончании отталкивания руками. Цель баскетболиста на коляске в этой фазе - увеличить скорость движения (рис. 1).

Рис. 1. Работа игрока с травмой спины



Рис. 2. Работа игрока с травмой нижних конечностей



Принципиально важно перераспределение массы тела. Необходимо подать туловище чуть вперед, руки согнуты в локтевом суставе для стартового толчка.

При этом обращают внимание на то, чтоб руки после толчка колес вперед были выпрямлены до конца по ходу движения колеса (такие движения выполняются до полного разгона коляски).

Быстрое короткое первое отталкивание для набора скорости переходит в более длинные отталкивания. В момент соприкосновения с ободом колеса движение рук должно быть направлено вперед вдоль наклонённого туловища до полного выпрямления в локтевых суставах (полная фаза сокращения трицепсов). Отталкивание под неправильным углом и асинхронность отталкивания приводит к снижению мощности и потере скорости.

Перемещение тела и старт следующего удара мяча в площадку или во время передачи партнеру должны происходить до момента потери контакта рук игрока с контролем игровой коляски, что непосредственно влияет на продолжительные движения (минимальная потеря скорости и подготовки к следующему толчку).

Первые упражнения для овладения отталкивающими движениями и движением в коляске на поле обычно выполняют на коляске подходящей по размеру седла коляски для более удобного положения занимающегося. Параллельно можно изучать простейший способ торможения «раз-два стоп».

После того как занимающиеся научатся правильно выполнять толчок, двигаться управлять и удерживать равновесие на коляске, следует переходить к изучению передвижения на коляске более маневренных колясках RGK, как основополагающему звену техники передвижения на колясках. Маневренность катания достигается при минимальном угле развала больших колес игровой

коляски 16градусов, поэтому колеса должны быть сближены настолько, насколько позволяют особенности здоровья игрока. По мере развития навыков, обретения чувства уверенного движения на площадке, перемещайте можно увеличивать упражнения на управление коляской добавлять работу с мячом.

Типичные ошибки при обучении передвижению на коляске проявляются

обычно в следующем:

- движение с прямой спиной;
- туловище сильно наклонено вперед / отклонено назад за счет сгибания в поясничном отделе, голова опущена;
- продолжительное движение без отталкиваний колес на коляске;
- слишком короткое по времени движение на коляске, слабое по силе и обрывистое отталкивание;(неправильно выполнено движение);
- слабо выражен перенос ОЦМ;
- асинхронность в движении рук.

Многократное повторение движений с акцентом на правильное выполнение наиболее важных фаз, исправление ошибок, в том числе с помощью подводящих упражнений, позволяет в относительно короткий срок освоить этот способ передвижения на коляске.

#### Повороты на коляске в баскетболе на коляске.

Параллельно с передвижением (вперед) на коляске обучают технике *простейших поворотов*. Попеременные движения влево и вправо осуществляется одновременно при отработке движения раз два стоп добавляются разворот вправо в лево.

Для этого необходимо повернуть коляску и наклонить туловище в сторону поворота. Продолжать активной отталкиваться рукой противоположной направлению поворота. Вторая рука остается на противоположном колесе от разворота и используется для руления и поддержания равновесия. Чтобы увеличить крутизну поворота, необходимо энергичнее наклонить туловище в сторону поворота.

Таким образом в движении на коляске фазовая структура меняется. В этом случае просматривается третья фаза передвижения - Разнонаправленное вращение колес руками (в зависимости от стороны поворота или разворота), а также разворота на месте.

В передвижении баскетболиста на коляске, в эффективности маневрирования важную роль играет выполнение поворотов. Различают следующие виды поворотов:

- изменение направления за счёт нижних конечностей и инерции;
- толчками одной рукой.

Повороты по большой дуге влево и вправо эффективно выполняются толчками одной рукой. Техника их выполнения схожа с бегом по ломанной линии. При повороте влево баскетболист наклоняет туловище в сторону поворота, перенося ОЦМ тела на левую сторону таза, плечи разворачивает в сторону поворота. Затем выполняет отталкивающее движение руки противоположной направлению поворота.

Полный цикл состоит из отталкивающих движений правой (внешней) руки. Одна из особенностей этого поворота заключается в том, что отталкивание

«внутренней» рукой менее активны. Таким же образом выполняется поворот вправо, соответственно со сменой рук.

Величина углов наклона туловища и сгибание рук зависят от анатомо-морфологических особенностей баскетболиста на коляске, величины скорости и радиуса поворота. Чем выше скорость и круче поворот, тем больше наклон туловища и сгибание рук, чтобы противодействовать возрастающим, в связи с этим центробежным силам.

Для поворота на  $180^\circ$  вправо следует наклонить тело вправо, перенося ОЦМ на правую сторону таза, плечи развернуть в сторону поворота. Также вправо выполняется энергичное вращательное движение на коляске с одновременным отталкиванием левой рукой, которая выполняет толчковое вращательное движение в направлении поворота. После чего ОЦМ переносится на середину коляски и начинается последующие движения спиной вперед. Такой поворот применяется чаще на тренировочных занятиях с целью развития координационных способностей, вестибулярного аппарата и ориентированию в пространстве.

Типичные ошибки при выполнении приема:

отсутствие необходимого наклона туловища, поворота головы и разворота плеч в сторону поворота;

работа с коляской без использования опорной руки для устойчивости (упор на противоположное колесо).

В процессе обучения большинство баскетболистов на коляске выполняют повороты в одну сторону (больше влево) лучше, чем в другую. В связи с этим целесообразно уделять больше внимания выполнению поворотов в «неудобную» сторону. По мере овладения рассмотренными здесь техническими приемами передвижения на коляске, как правило, появляются хорошая устойчивость и умение управлять колясками. Продолжая совершенствование, следует переходить к обучению приемам, требующим больших физических усилий: торможениям, стартам.

Так как способ торможения «раз два стоп» осваивают на начальной стадии обучения передвижению на коляске, на этом, более позднем, этапе начинают разучивание торможения с остановкой туловищем назад. Затем обучают торможению для сбавления скорости перед атакой на кольцо. Изучение бега короткими толчками(челнок) целесообразно проводить параллельно с совершенствованием торможений. Начинать следует с обучения старту с акцентом на увеличение наклона туловища вперед в исходном положении, которое позволяет сделать первое мощное отталкивание. Важно обращать внимание на частоту толчков и силу отталкивающих движений. После освоения старта лицом вперед переходят к изучению стартов из различных положений. В процессе обучения и совершенствования стартов и бега короткими толчками нужно практиковать упражнения в переходе с бега короткими толчками

на дистанционный бег (мощными толчками) и наоборот, а также переход с бега короткими толчками на торможение, после которого снова старт и выполнение бега в том же или обратном направлении. различные виды челночного бега).

Приемы передвижения на коляске надо включать почти в каждое занятие и выполнять в сочетаниях с приемами владения коляской и мячом, во взаимосвязи с развитием физических качеств, в стандартных, усложненных и сложных, внезапно меняющихся условиях игровой деятельности. В процессе обучения важно добиваться:

эффективности выполнения различных приемов передвижения на коляске, т.е. рациональности, легкости, непринужденности, экономичности;

вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приемы и быстро переключаться на другие в соответствии с быстро меняющимися игровыми ситуациями;

высокой скорости передвижения, быстроты маневра, надежности, устойчивости к действию сбивающих факторов.

#### Старты в баскетболе на колясках

Умение быстро стартовать с места в баскетболе на колясках приобретает особое значение и определяется в основном рациональной техникой выполнения стартов.

Старты могут быть с места и в движении из исходного положения лицом вперед. При выполнении этого элемента голова держится прямо, туловище баскетболиста на коляске наклонено вперед, руки на колесах (чуть согнуты в локтевом суставе) и выносятся вперед - вверх, кисти рук крепко сжимают обод колеса и находятся напротив плеч.

После выполнения одновременного отталкивающего движения рук осуществляется переход на бег короткими вращательными движениями.

Быстрый старт происходит за счёт ускоренного (учащенного), короткого первого отталкивания (2-3 толчка) для набора скорости переходит в более длинные толково-вращательные движения.

#### Торможения и остановки на коляске в баскетболе.

Эффективное маневрирование невозможно без торможений, которые делятся на торможение «стоп» и торможение с снижением скорости для выполнения маневра или атаки.

Основным приемом торможения в современном баскетболе является торможение с двух рук с включением спины. Торможение следует выполнять из положения движения на коляске. Начинают тормозить при движении головы, плеч, туловища, а затем резко останавливают коляску, а в положение, перпендикулярное направлению движения, при этом туловище отклоняется в сторону, противоположную движению. Отклонение туловища и перенос ОЦМ в сторону, противоположную движению, увеличивают давление рук на колеса и, следовательно, скорость выполнения торможения за счет сокращения

тормозного пути. Торможение осуществляется до полной остановки коляски.

Амортизационные сгибания/разгибания туловища (поясничного отдела спины) и маневрирование тазобедренным суставом способствуют гашению скорости поступательного движения.

Торможение используется в современном баскетболе на коляске в основном преимущественно для гашения скорости в случаях тактически правильного выбора позиции во избежание столкновения с соперником и получения фола.

#### Техника владения коляской и мячом в баскетболе на коляске.

Владение коляской и мячом заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски, передачи, остановки, отбор перехват мяча, обводку и финты. Для технически правильного выполнения баскетболист на коляске занимает определенное положение (правильный выбор позиции), из которого ему удобно выполнять игровые приемы и видеть окружающую обстановку. Существенное значение имеет способ правильно поставить коляску. Поскольку у баскетболиста на коляске одна рука на колесе, то соответственно либо держит одной рукой мяч или если он без мяча обе руки всегда лежат на колесах для быстрого движения с места.

Различают два вида хвата:

1. «Хват обеими руками» – хват за оба обода колеса (используется для передвижения на коляске без мяча).

2. «Хват за обод одного колеса – хват за обод колеса (используется для передвижения на коляске с мячом).

Принципиально важно, чтобы баскетболист на коляске перемещал кисти рук по рукоятки обода колеса (менял хват) в зависимости от технического приема и условий его выполнения.

Хват обеими руками обода колеса предназначен для бега на коляске, что позволяет баскетболисту быстро передвигаться по площадке, но без постоянного контроля мяча.

За счёт хвата одной рукой имеет возможность контролировать мяч, при этом очень важно, чтобы другая рука контролировала движение коляски, а это достигается изменением величины угла в локтевом суставе и перемещением кисти руки по рукоятке. Применение этого хвата используется при одновременном движении (эта же рука участвует в беге) и ведении, приёме, отборе, и перехвате блок шоте.

#### **Практическая подготовка**

##### *Общая физическая подготовка*

Баскетбол на колясках – это динамичная, сложно-координационная дисциплина по виду спорта спорт лиц с ПОДА, требующая большого психологического и физического напряжения, а также определенного уровня

физического развития у обучающихся.

Для детей, обучающихся реабилитацией посредством баскетбола на колясках, в комплекс общеразвивающих физических упражнений, в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и равновесия, а также комплекс упражнений по укреплению мышц спины, корпуса и верхнего плечевого пояса. Тренировки с помощью *универсального эспандера* помогут в решении данных задач. Занятия по общей физической подготовке проводятся в зале АФК под руководством квалифицированных инструкторов. Во время тренировки необходимо соблюдать принцип последовательности.

Универсальный эспандер – это спортивный снаряд, с помощью которого возможно проработать основные группы мышц. Он представляет собой амортизатор с резиновым покрытием и специальными ручками, чтобы его удобно было держать.

#### *Основы построения занятия*

Длительность основной тренировки составляет 20-40 минут. Строить тренировку необходимо так, чтобы первым делом тренировать самые крупные мышцы - ног, рук и спины.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В момент максимального сокращения мышц нужно стараться делать секундную паузу. Оптимальное число повторений каждого упражнения 2-4 рабочих подхода по 15-20 повторений с промежутками между подходами 45-60 секунд. Тренировка заканчивается упражнениями на растяжку и восстановления дыхания.

В качестве опоры используется спортивная коляска, для включения в работу глубоких мышц спины и мышц-стабилизаторов корпуса.

При наличии диагноза, не позволяющего ребенку удерживать равновесие на нестабильной платформе, рекомендуется использовать стул со спинкой в качестве стабильной опоры.

Занятия с применением нижеописанных упражнений, являются дополнением к основной программе реабилитации ребенка. Набор упражнений и количество рабочих подходов, составляется инструктором по АФК/тренером-преподавателем индивидуально, исходя из диагноза, занимающего и степени развитости, готовности его мышечно-связочного аппарата.

По мере освоения упражнений, необходимо прогрессивно увеличивать нагрузку на тренируемые мышечные группы. Для этого необходимо использовать латексные трубки с повышенной степенью сопротивляемости к деформации для увеличения степени нагрузки при занятиях с универсальным эспандером.

#### *Как подобрать рабочее сопротивление эспандера*

Правильный выбор рабочего сопротивления - залог эффективности тренинга. Так же как в тренировках со свободными весами, различные упражнения с эспандером требуют различный уровень нагрузки - сопротивления.

Подобрать рабочее сопротивление - это главная цель первой тренировки. Упражнения с эспандерами имеют свою характерную особенность - нагрузка на мышцы возрастает по мере растяжения упругих элементов. Поэтому для получения максимального эффекта от выполнения упражнений важно правильно отрегулировать исходное натяжение эластичных трубок. Правильным считается легкое натяжение трубок без провисания (рис. 2).



**Рис. 2**

Также не увеличивайте сопротивление за счет сильного растяжения трубок в исходном положении. Вместо этого поменяйте трубку на трубку с большим сопротивлением.

При фиксации к шведской стенке правильно подбирайте расстояние от точки фиксации.

### *Дыхание*

Во время занятий с универсальным эспандером, все время следите за своим дыханием, пока не отработаете его ритм до автоматизма. В течение одного повторения нужно делать один полный вдох-выдох.

Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнуть на фазе максимального напряжения и сделать вдох на отрицательной фазе движения.

«Запирание» дыхания (натуживание) приводит к ослаблению кровотока в работающей мышце. Кислород является важным агентом мышечного роста. Чем больше кислорода в крови, тем лучше. Частая задержка дыхания в течение силовой тренировки снижает уровень кислорода в крови, причем, до минимальной отметки, вплоть до головокружения.

### *Комплекс упражнений с универсальным эспандером*

Данный комплекс, включает в себя базовые упражнения, необходимые для укрепления и развития основных мышечных групп, участвующих при непосредственной деятельности во время игры на площадке.

### *Упражнения на бицепсы рук*

Задействованные мышцы: бицепсы рук.

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс, локти старайтесь не отрывать от пола. Задействованные мышцы: бицепсы рук, плечелучевая мышца (рис. 3).



**Рис. 3. Упражнение № 1. Сгибание рук лежа**

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Возьмите руками за ручки так что бы большие пальцы были направлены в сторону головы. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс, локти старайтесь не отрывать от пола. Вместо ручек можно использовать манжеты. Задействованные мышцы: бицепсы рук (рис. 4).



**Рис. 4. Упражнение № 2. Сгибание рук лежа стилем «Молот»**

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в верхней части стены или двери. Ложитесь на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс. Локти прижаты к телу, к полу прижимать не нужно. Задействованные мышцы: бицепсы рук (рис. 5).



**Рис. 5. Упражнение № 3. Сгибание рук лежа с верхнего блока**

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручке эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в верхней части стены или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одну руку положите на живот, а другой, упираясь в первую, выполняйте сгибание. Поменяйте руки после подхода. Задействованные мышцы: бицепсы рук (рис. 6).

**Рис. 6. Упражнение № 4. Сгибание рук лежа поочередно**



Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Сядьте на пол, локтями упритесь в колени и выполняйте сгибание. В начальном положении эспандер должен находиться в легком натяжении. Задействованные мышцы: бицепсы рук (рис. 7).



**Рис. 7. Упражнение № 5. Сгибание рук сидя**

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Наступите на центр трубки и выполняйте сгибания рук на бицепс (рис. 8).



**Рис. 8. Упражнение № 6. Сгибание рук стоя**

### *Упражнения на трицепсы рук*

Задействованные мышцы: трицепс плеча (рис. 9).

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите ручки, встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. В начальном положении локти должны быть согнуты под углом 90 градусов или меньше. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей

Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Задействованные мышцы: трицепс плеча (рис. 9).



**Рис. 9. Упражнение № 1. Тяга из-за головы с верхнего крепления**

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите ручки, встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. В начальном положении локти должны быть согнуты под углом 90 градусов или меньше. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. **Задействованные мышцы: трицепс плеча (рис. 10).**



**Рис. 10. Упражнение № 2. Тяга из-за головы с нижнего крепления**

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите ручки, встаньте лицом к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. Наклонитесь и на выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Не сгибайте спину. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Задействованные мышцы: трицепс плеча (рис. 11).



**Рис. 11. Упражнение № 3. Тяга с верхнего крепления**

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите ручки, встаньте на колени лицом к фиксатору. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Задействованные мышцы: трицепс плеча (рис. 12).



**Рис. 12. Упражнение № 4. Тяга с верхнего крепления на коленях**

### Упражнения для спины

Задействованные мышцы: грудные мышцы, широчайшие мышцы спины (рис. 13).

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Лягте на спину головой к фиксатору. Возьмите ручки эспандера, согните руки в локтях и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья.



Рис. 13. Упражнение № 5. Жим из-за головы лежа (французский жим)

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Лягте на спину головой к стене, руки вытяните в сторону стены и возьмите ручки эспандера. На выдохе плавно поднимайте руки вперед и вверх примерно до уровня груди. Медленно верните в исходное положение. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины (рис. 14).



Рис. 14. Упражнение № 1. Тяга эспандера из-за головы лежа (пуловер)

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Лягте на живот головой к стене, руки вытяните в сторону стены и возьмите ручки эспандера, взгляд направлен в сторону фиксатора. На выдохе плавно тяните эспандер к себе почти до касания груди. Медленно верните в исходное положение. Задействованные мышцы: большая ромбовидная мышца, большая круглая мышца (рис. 15).



**Рис. 15. Упражнение № 2. Тяга эспандера к груди лежа**

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор. Карабины трубки пристегните к ручкам. Сядьте на пол и возьмите эспандер. Выполняйте тягу к животу, локти при этом должны быть прижаты к телу. Тягу можно выполнять из нижней точки фиксации. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины, трицепсы (рис. 16).



**Рис. 16. Упражнение № 3. Тяга эспандера к груди сидя**

Закрепите эспандер в верхней точке. К карабинам пристегните ручки. Встаньте лицом к эспандеру и прямыми руками возьмите ручки эспандера. Тяните эспандер вниз прямыми руками до касания передней поверхности бедра, руки в локтях не сгибайте. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы (рис. 17).



**Рис. 17. Упражнение № 4. Тяга эспандера прямыми руками стоя (пуловер стоя)**

Зафиксируйте эспандер в нижнем положении, карабины трубки пристегните к ручкам. Возьмите ручки эспандера и отойдите до легкого натяжения трубки. Медленно сгибайте локти и тяните эспандер до касания живота. Задействованные мышцы: длинные мышц спины, мышцы нижней части спины (рис. 18).



**Рис. 18. Упражнение № 5. Тяга эспандера к животу**

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Вытянутыми руками возьмитесь за ручки эспандера и выполняйте разгибание спины назад. Руки не сгибайте в локтях, упражнение выполняйте за счет мышц спины. Задействованные мышцы: середина и внутренняя часть большой грудной мышцы. Передний пучок дельтовидной мышцы (рис. 19).



**Рис. 19. Упражнение № 6. Разгибание спины сидя**

### *Упражнения на грудные мышцы*

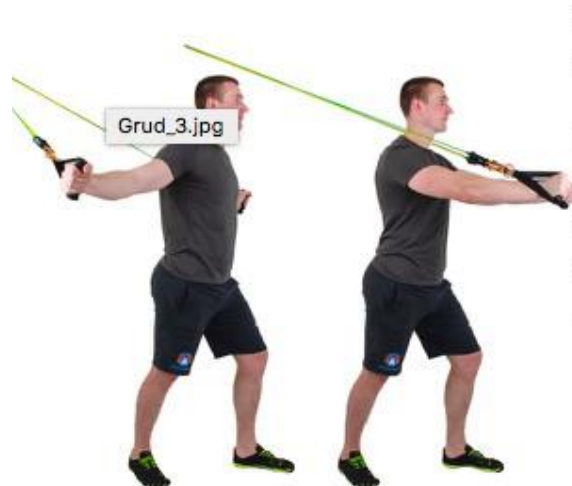
Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Возьмите ручку эспандера, встаньте боком к фиксатору. В начальном положении ближайшая к эспандеру рука должна быть параллельна полу, а трубка эспандера – находиться в небольшом натяжении. На выдохе выполняйте сведение руки до уровня подбородка, медленно вернитесь в исходную точку. Выполнив упражнение на одну руку, повторите на другую. Задействованные мышцы: середина и внутренняя часть большой грудной мышцы. Передний пучок дельтовидной мышцы (рис. 20).



**Рис. 20. Упражнение № 1. Сведение одной руки**

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмите ручки эспандера, встаньте спиной к фиксатору. В начальном положении руки должны

быть направлены в стороны и параллельны полу. Трубки эспандера находятся в небольшом натяжении. На выдохе одновременно сводите руки перед собой почти до касания. Задействованные мышцы: верх и внутренняя часть большой грудной мышцы. Передний пучок дельтовидной мышцы (рис. 21).



**Рис. 21. Упражнение № 2. Сведение рук одновременно**

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмите ручки эспандера, встаньте спиной к фиксатору. В начальном положении кисти должны быть около плеч. Трубки эспандера находятся в небольшом натяжении. На выдохе одновременно двумя руками выполняйте тягу вперед и вверх до полного выпрямления рук. Медленно вернитесь в исходную точку. Задействованные мышцы: середина и внутренняя часть большой грудной мышцы. Передний пучок дельтовидной мышцы (рис. 22).



**Рис. 22. Упражнение № 3. Жим вверх**

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Лягте на пол боком к фиксатору и ближайшей рукой возьмите ручку эспандера, отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. На выдохе выполняйте тягу одной рукой до уровня подбородка перед собой. Медленно вернитесь в исходную

точку. Не сгибайте руку в локте, упражнение выполняется только за счет грудных мышц. Задействованные мышцы: грудные мышцы, широчайшие мышцы спины (рис. 23).



**Рис. 23. Упражнение № 4. Тяга одной рукой лежа**

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Лягте на пол головой к фиксатору, руками возьмитесь за ручки эспандера и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. В начальном положении руки должны быть полностью вытянуты за головой, а трубки - находиться в небольшом натяжении. На выдохе, одновременно двумя руками выполняйте тягу почти до касания таза. Медленно вернитесь в исходную точку. Не сгибайте руки в локтях, упражнение выполняется только за счет грудных мышц (рис. 24).



**Рис. 24. Упражнение № 5. Тяга из-за головы (пулловер)**

### *Упражнения на плечи (дельты)*

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Выполняйте жим над головой. В начальном положении ручки эспандера должны почти касаться плеч (рис. 25).



**Рис. 25. Упражнение № 1. Жим эспандера над головой**

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Растягивайте эспандер перед собой обеими руками. Не отклоняйте корпус назад, движение происходит только за счет мышц плеч. Задействованные мышцы: передний пучок дельтовидных мышц. Задействованные мышцы: средний и передний пучок дельтовидных мышц (рис. 26).



**Рис. 26. Упражнение № 2. Тяга эспандера перед собой**

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. По очереди растягивайте эспандер перед собой левой и правой рукой. Как и в предыдущем упражнении, следите за положением корпуса, не отклоняйтесь назад. Задействованные мышцы: средние пучки дельтовидных мышц, надостные мышцы (рис. 27).



**Рис. 27. Упражнение № 3. Тяга эспандера перед собой попеременно**

Пристегните карабины латексной трубки к двум ручкам или манжетам. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмитесь руками за ручки эспандера и одновременно плавно разводите руки в стороны. Выполняя упражнение, следите, чтобы кисти рук были слегка повернуты внутрь. Задействованные мышцы: задние пучки дельтовидных мышц, ромбовидные мышцы (рис. 28).



**Рис. 28. Упражнение № 4. Разведение рук в стороны**

Закрепите фиксатор на уровне груди. Проденьте латексную трубку сквозь петлю фиксатора и пристегните к ней ручки. Встаньте лицом к фиксатору и отойдите назад до легкого натяжения трубки. Разводите одновременно обе руки назад. Выполняя упражнение, следите, чтобы спина не прогибалась в пояснице, плечи были отведены назад, грудь выпячена вперед. Задействованные мышцы: средний и передний пучок дельтовидных мышц (рис. 29).



**Рис. 29. Упражнение № 5. Разведение рук назад**

Закрепите фиксатор в нижней точке. Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните ручки к карабинам. Встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубки. Растягивайте эспандер вверх и вперед. Задействованные мышцы: дельтовидные мышцы (рис. 30).



**Рис. 30. Упражнение № 6. Жим эспандера перед собой**

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните ручки (можно использовать манжеты). Лягте на пол ногами к стене. Возьмите ручки эспандера и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. В начальном положении руки должны располагаться вдоль тела. На выдохе обеими руками одновременно тяните эспандер по дуговой траектории. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Задействованные мышцы:

средний и передний пучок дельтовидных мышц (рис. 31).



**Рис. 31. Упражнение № 7. Разведение рук в стороны лежа**

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните карабины латексной трубки к ручке. Лягте на пол ногами к стене. Возьмите ручку эспандера и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Тяните эспандер перед собой до уровня плеч. Старайтесь не сгибать руки в локтях. Упражнение выполняется только за счет дельтовидных мышц (рис. 32).



**Рис. 32. Упражнение № 8. Тяга эспандера перед собой лежа**

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье обучающихся лиц с поражением опорно-двигательного аппарата важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди обучающихся.

## VII. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы физической подготовки и их соотношение на этапах подготовки в группах, обучающихся баскетболом на колясках включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа на начальном этапе подготовки)	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Координация	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время) - не менее 1 раза
Быстрота	Бег на коляске 200 м. (за минимальное время) не менее 1 раза
Сила	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг не менее 12 раз
Сила	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) – максимальное кол-во раз
Сила, Координация	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние) – не менее 1 раза
Сила	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние) - не менее 1 раза
Сила	Кистевая динамометрия (максимальная) - не менее 18 кг

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (группа на учебно-тренировочном этапе)	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Координация	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время) - не менее 1 раза
Быстрота	Бег на колясках 400 м. (за минимальное время) - не более 2 минут
Скоростно-силовые способности	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг. двумя руками из-за головы - не менее 4 м
Сила	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние) - не менее 1 раза
Сила	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) – не менее 5 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 7 раз
Сила	Кистевая динамометрия (максимальная) - не менее 18 кг

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

Сокращения: «И.П.» - исходное положение.

## **VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации Программы будет использоваться следующий инвентарь и оборудование:

<b>БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ 3x3</b>		
Баул для мячей	штук	2
Доска тактическая с магнитами	комплект	1
Мяч баскетбольный	штук	24
Коляска спортивная	штук	12
Свисток	штук	1
Секундомер	штук	1

Организация занятий баскетболом на колясках включает в себя обеспечение обучающихся: игровой площадкой, тренажерным залом, раздевалками и душевыми, необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Царик А.В., под общей редакцией Рожкова П.А. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. Москва, 2009;
2. Правила по Баскетболу на Колясках IWBF, Международный Паралимпийский комитет;
3. Официальные правила баскетбола FIBA;
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). Москва, РФБ, 2005;
5. Костикова Л.В., Суслов Ф.П., Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва, 2002;
6. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта (методическое пособие под общей редакцией профессора С.П. Евсеева). Санкт-Петербург, 2006;
7. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. Москва, 2021;
8. Гросс Н.А. Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Москва, 2005;
9. Исаков Э.В. «Практическое пособие по преодолению своих слабостей. Поверь в себя» часть 1- 2012 г. – 152с.

10. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. Теория и практика физической культуры. Смоленск, 2005, издание № 7.
11. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание. Автореферат диссертации. Москва, 2003.
12. Исаков Э.В. Методические рекомендации. Особенности и специфика выбора вида адаптивного спорта для лиц с инвалидностью. Ханты-Мансийск, 2011;
13. Жиленкова В.П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Журнал «Теория и практика физической культуры». 1998, выпуск № 1;
14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Москва, 2003;
15. Исаков Э.В. «Практическое пособие по преодолению своих слабостей. Поверь в себя» часть 2. Сургут, 2018;
16. Яхонтова Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. Санкт-Петербург, гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2000;
17. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. Москва, 1996.