

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

Приложение 2 к приказу
от 09 января 2023 г. № 2

Принята на заседании
Тренерского совета
ГБУ ДО «Московская баскетбольная
академия»
Протокол от 09.01.2023 № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБУ ДО «Московская
баскетбольная академия»
от 09 января 2023 г. № 2

Директор

академия»

Д.Е. Яценко

«09» января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
(ДИСЦИПЛИНА «БАСКЕТБОЛ»)**

Составители:

А.О. Белоконева, заместитель директора по спортивной подготовке	А.В. Фролова, начальник спортивно- методического отдела
Е.В. Парфенцева, старший инструктор-методист	М.А. Алпатова, старший инструктор- методист
Е.Н. Морозова, инструктор- методист	Д.Т. Шаравина, инструктор-методист
	Д.Г. Еремеев, инструктор-методист

Возраст обучающихся:	<u>от 8 лет и старше</u>
Срок реализации программы:	<u>6 лет и более</u>

МОСКВА, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	12
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ	14
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БАСКЕТБОЛ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»	14
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	21
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	23
ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БАСКЕТБОЛ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	24
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	26
ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	28
ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	29
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	32
ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	44
ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 9.....	47
ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 10.....	55
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ИСПЫТАНИЙ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	55

ПРИЛОЖЕНИЕ 11.....	63
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 12.....	64
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ..	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 13.....	66
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 14.....	68
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 15.....	69
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА (И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ)	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 16.....	74
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО ГОДА (И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 17.....	77
ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 18.....	79
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 19.....	80
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 20.....	81
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 21.....	82
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 22.....	83
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 23.....	84
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 24.....	85
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 25.....	86
НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 26.....	87
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 27.....	101
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 28.....	111
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 29.....	120
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА.....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 30.....	126

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 31.....	131
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ 32.....	137
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	137
ПРИЛОЖЕНИЕ 33.....	143
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	143
ПРИЛОЖЕНИЕ 34.....	149
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА	149
ПРИЛОЖЕНИЕ 35.....	150
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА	150
ПРИЛОЖЕНИЕ 36.....	151
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА.....	151
ПРИЛОЖЕНИЕ 37.....	152
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ 38.....	153
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА.....	153
ПРИЛОЖЕНИЕ 39.....	154
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ.....	154
ПРИЛОЖЕНИЕ 40.....	155
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	155
ПРИЛОЖЕНИЕ 41.....	156
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	156
ПРИЛОЖЕНИЕ 42.....	157
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ 43.....	171

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	171
ПРИЛОЖЕНИЕ 44.....	183
ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ, НА КОТОРЫХ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРОГРАММА, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПО ДОГОВОРАМ БЕЗВОЗМЕЗДНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ	183
ПРИЛОЖЕНИЕ 45.....	184
ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	184
ПРИЛОЖЕНИЕ 46.....	186
ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ...	186
ПРИЛОЖЕНИЕ 47.....	188
ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ	188
ПРИЛОЖЕНИЕ 48.....	192
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	192
ПРИЛОЖЕНИЕ 49.....	195
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	195
ПРИЛОЖЕНИЕ 50.....	199
ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	199
ПРИЛОЖЕНИЕ 51.....	200
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ	200

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668) (далее – ФССП), в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы (далее – ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»).

Номер код-вид спорта «Спорт глухих» – 1140007711Я
и наименование спортивной дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Баскетбол	114	023	2	7	1	1	Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1307, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 16.08.2022 № 2253-р «Об утверждении Плана мероприятий по Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

– Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

ФССП определяет преимущественную направленность каждого из этапов спортивной подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «спорт глухих»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «спорт глухих»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья;
 - прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции;
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной «баскетбол» вида спорта «спорт глухих»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности в спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «спорт глухих»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья;
 - прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 - 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;
 - сохранение здоровья;
 - прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «спорт глухих»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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, содействие нормализации двигательной активности, адекватной состоянию здоровья; максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья; нравственное развитие; максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния; удовлетворение потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; удовлетворение потребности в коммуникативной деятельности, социализации; совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в приложении 1 к Программе.

4. Объем Программы приведен в приложении 2 к Программе.

5. Форма обучения – очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, в т.ч.:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

смешанные учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

теоретические учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

модельные учебно-тренировочные занятия;

контрольные учебно-тренировочные занятия;

– учебно-тренировочные мероприятия¹, в т.ч.:

– учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, в т.ч.:

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы;

– специальные учебно-тренировочные мероприятия, в т.ч.:

¹ Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведен в приложении 3 к Программе.

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

восстановительные мероприятия;

мероприятия для комплексного медицинского обследования;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;

– спортивные соревнования, в т.ч.:

– подготовительные соревнования;

– контрольные соревнования;

– подводящие (модельные) соревнования;

– отборочные соревнования;

– основные (главные) соревнования;

– игры;

– медицинские, медико-биологические мероприятия;

– восстановительные мероприятия;

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– инструкторская и судейская практика, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– контрольные мероприятия (тестирование и контроль);

– ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля;

– домашнее задание, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– мероприятия по спортивному отбору и спортивной ориентации.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в приложении 4 к Программе.

6.1. Программа рассчитывается на 52 (пятьдесят две) недели в год.

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

6.3. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план с распределением часов на самостоятельную подготовку приведен в приложении 4 к Программе.

6.4. Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 5 к Программе.

6.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

6.8. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также

на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении 6 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведены в приложении 7 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки приведены в приложении 8 к Программе.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки приведены в приложении 9 к Программе.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» (дисциплина «баскетбол»);
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта «спорт глухих» (дисциплина «баскетбол»);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» на сайте «РУСАДА»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тест по теоретической подготовке;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» (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 глухих» (дисциплина баскетбол);
- изучить антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- 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 (города Москвы), 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» (дисциплина баскетбол);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации (города Москвы);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

12.1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей

физической, специальной физической и технической подготовки приведена в приложении 10 к Программе.

12.2. Тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике по этапам и годам подготовки приведены в приложениях 11 – 17 к Программе.

12.3. Ссылка на прохождение тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике направляется на подтвержденный адрес электронной почты родителя / законного представителя (для обучающегося в возрасте до 14 лет), обучающегося (при достижении обучающимся возраста 14-ти лет). В установленный в электронном письме срок обучающемуся необходимо пройти тестирование. Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике приведены в приложении 18 к Программе.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки приведены в приложениях 19 – 22 к Программе и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложениях 20 – 22 к Программе. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) технической подготовки приведены в приложениях 23 – 25 к Программе.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки приведен в приложениях 26 – 33 к Программе. В приложениях 34 – 41 к Программе приведены примерные планы-графики годичного цикла подготовки по этапам и годам спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 42 к Программе. Учебно-тематический план психологической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 43 к Программе.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БАСКЕТБОЛ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине баскетбол вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплины «баскетбол».

16.1. Особенности спортивной дисциплины «баскетбол» являются:

- вариативность скорости и направлений передвижений;
- разнообразие способов выполнения двигательных действий;
- согласованность действий разных частей тела;
- высокий динамизм развития обстановки в игре;
- постоянная смена двигательных действий игроков от одних действий к другим;
- постоянное чередование атакующих и защитных действий;
- тактическое многообразие;
- задействование в едином комплексе почти всех групп мышц и систем организма;
- высокий уровень общей и специальной физической подготовки игроков (атлетизм);
- разнообразие проявляемых баскетболистами физических качеств и специальных двигательных навыков;
- преобладание скоростно-силового режима мышечной работы.

Профессиональный баскетболист в среднем за игру:

- передвигается с дриблингом 250 метров;
- 350 раз меняет темп движений;
- 50 раз останавливается после бега;
- 500 раз меняет направление движений;
- выполняет в защите 500 движений ногой и 150 руками;
- делает 260 наклонов туловища и 300 поворотов;

- около 80 раз владеет мячом, в общем 3,5 – 4 минуты;
- пробегает 5 – 7 километров, из них 40 % в максимальном темпе;
- выполняет рывки с максимальной скоростью на расстояние от 3 до 20 метров до 190 раз;
- совершает от 130 до 150 прыжков;
- чередует активные фазы игровой деятельности продолжительностью от 27 – 28 секунд с пассивными фазами до 20-21 секунды.

16.2. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал). Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого, к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволяет обеспечить равные условия для спортсменов.

16.3. Наиболее значимыми физическими качествами спортивной дисциплины «баскетбол» являются координация движений, взрывная сила, скоростные качества, скоростно-силовые качества, максимальная сила, специальная выносливость.

16.4. В виде спорта «спорт глухих» в спортивной дисциплине «баскетбол» особая роль отводится тактическому мышлению, наблюдательности, вниманию, тактильным ощущениям, двигательному, вестибулярному, зрительному анализаторам.

16.5. Спортивная дисциплина «баскетбол» требует проявления практически всех двигательных качеств при определяющем значении скоростно-силовых компонентов.

16.6. Содержание и направленность спортивной подготовки в спортивной дисциплине баскетбол определяется требованиями спортивной дисциплины к развитию физических качеств и функциональной подготовленности.

16.7. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностей спортивной подготовки в спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «спорт глухих».

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

16.9. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.10. 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 в спортивной дисциплине баскетбол вида спорта «спорт глухих».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия реализации Программы:

17.1. Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах, находящихся в оперативном управлении ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»:

- физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Глория» имени Ю.И. Бирюкова (123056, г. Москва, ул. Зоологическая, дом 26 А), в наличии: спортивный

зал № 1 (32 м x 20 м), спортивный зал № 2 (20 м x 12 м), тренажерный зал (13 м x 7,2 м), бассейн плавательный 25-ти метровый крытый (25 м x 7,05 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт²; – спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпийские надежды» (108828, г. Москва, село Былово, дом б/н, строение Г), в наличии: 4 (четыре) спортивных зала («Нижний ФОК» 36 м x 18 м, «Детский ФОК» 24 м x 12 м, «Вальдеман большой зал» 36 м x 24 м, «Вальдеман малый зал» 36 м x 20 м), плоскостные сооружения: площадка для игры в баскетбол № 1 (24 м x 12 м), площадка для игры в баскетбол № 2, «Крытая площадка» (36 м x 36 м), площадка для игры в баскетбол № 3 (31 м x 18 м), универсальная спортивная площадка (42 м x 21 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт².

17.2. Реализация Программы также осуществляется на безвозмездной основе на других спортивных объектах, право пользования которыми определяется на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации. В наличии тренировочные спортивные залы, тренажерные залы, раздевалки, душевые. Перечень указанных спортивных объектов, используемых на безвозмездной основе, приведен в приложении 44 к Программе.

17.3. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для реализации Программы, приведен в приложении 45 к Программе.

17.4. Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся по Программе приведено в приложении 46 к Программе.

17.5. Обучающиеся по Программе обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554). Углубленный медицинский осмотр обучающиеся по Программе проходят в государственном автономном учреждении здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» на основании заключенного договора и исполнения предварительных заявок на проведение углубленного медицинского осмотра в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Обучение по Программе могут осуществлять:

– тренер-преподаватель;

² Медицинский пункт оборудован в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)

- тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту;
- тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- старший тренер-преподаватель;
- тренер;
- инструктор по спорту;
- аналитик по виду спорта.

18.2. Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- старший инструктор-методист;
- врач по спортивной медицине;
- аналитик по виду спорта;

18.3. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» полностью укомплектовано тренерами, тренерами-преподавателями, тренерами-преподавателями по адаптивной физической культуре и спорту, педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющими спортивную подготовку, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера, тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт

глухих», 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, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

18.5. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, и право указанной категории работников на дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки с периодичностью, регламентируемой действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»³.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1. Программа составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» и в соответствии нормативными правовыми документами, указанными в приложении 47 к Программе.

19.2. Методика реализации Программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

– социальных принципов:

гуманистической направленности;
социализации;
интеграции;
приоритетной роли микросоциума;

– общеметодических принципов физического воспитания:

сознательности и активности;
наглядности;
доступности и индивидуализации;
систематичности.

– специфических принципов методики физического воспитания:

непрерывности процесса физического воспитания;
системного чередования нагрузок и отдыха;
постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

³ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900), профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540).

- адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- циклического построения системы занятий;
- принцип возрастной адекватности направлений процесса физического воспитания.
- специально-методические принципы адаптивной физической культуры:
 - диагностирования;
 - дифференциации и индивидуализации;
 - коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса;
 - компенсаторной направленности педагогических воздействий;
 - учета возрастных особенностей;
 - адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий;
- специфических принципов спортивной подготовки:
 - устремленность к высшим достижениям;
 - углубленная специализация;
 - единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса;
 - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
 - волнообразность нагрузок;
 - вариативность нагрузок;
 - циклическость процесса подготовки;
 - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
 - единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами;
 - взаимосвязь процесса спортивной подготовки с профилактикой травматизма.

19.3. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий. При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности: фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с обучающимися с нарушениями слуха являются способы передачи информации для полноценного понимания обучающимся о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы и т.п.) Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного

контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

19.4. Тренеры, специалисты ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия», реализующие Программу и осуществляющие методическое обеспечение Программы, работают в автоматизированной информационной системе «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (далее – ИАС Спорт), содержащую подсистемы и сервисы «Спортсмены», «Тренеры», «Спортивные организации», «Спортивные объекты», «Спортивные мероприятия», «Виды спорта», «Услуги», «Разряды и звания», «Научные работы», «Электронное расписание», «Личный кабинет тренера».

19.5. Информационно-методическое обеспечение, рекомендуемое при реализации Программы и осуществлении организационно-методического сопровождения, в том числе литературные источники, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные средства представлены в приложениях 48 – 51 к Программе.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки и годы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ⁴	Минимальная наполняемость (человек) ⁵	Максимальная наполняемость (человек) ^{6 7}
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки				
Этап начальной подготовки первого года	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 8	12	24
Этап начальной подготовки второго года	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 9	11	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 11	9	18

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

5 Установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

6 В соответствии с п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795)

7 При соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности

1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 12	9	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года и последующие годы	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	от 13	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	13	3	с учетом соблюдения единовременной пропускной способности с учетом соблюдения единовременной пропускной способности
Этап высшего спортивного мастерства	НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ	14	2	с учетом соблюдения единовременной пропускной способности с учетом соблюдения единовременной пропускной способности

**ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БАСКЕТБОЛ**

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине баскетбол⁸

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю ⁹	4,5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

⁸ В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

⁹ Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «баскетбол» рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия¹⁰

№ 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14

¹⁰ В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

1	2	3	4	5	6
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства							
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет									
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год и последующие годы	Без ограничений	Без ограничений						
		Недельная нагрузка (ч)													
		4,5	6	12	12	12	12	14	18	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч)															
2	2	3	3	3	3	3	4	4							
Минимальная наполняемость групп (чел.)															
12	11	10	9	9	9	8	3	2							
Максимальная наполняемость групп (чел.)															
24	22	20	18	18	18	16	6	4							
70	100	150	150	150	150	160	122	125							
47	62	125	125	125	125	139	175	186							
–	–	31	31	31	31	36	56	88							
68	100	157	157	157	157	189	270	312							
20	23	75	75	75	75	100	170	312							
12	11,5	29	29	29	29	19	30	50							
11	8,5	19	19	19	19	22	34	50							
2	2	4	4	4	4	5	5	6							
2	2	5	5	5	5	7	14	15							
–	–	5	5	5	5	7	13	30							
–	–	4	4	4	4	5	4	4							
–	–	2	2	2	2	10	5	8							
2	3	18	18	18	18	29	38	62							
234	312	624	624	624	624	728	936	1248							

Годовой учебно-тренировочный план с распределением часов на самостоятельную подготовку

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы спортивной подготовки													Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап					
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет									
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год и последующие годы	Без ограничений							
		Недельная нагрузка (ч)													
		4,5	6	12	12	12	14	18	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч)						
		2	2	3	3	3	3	3	4						
		Минимальная наполняемость групп (чел.)													
		12	11	10	9	9	8	3	2						
		Максимальная наполняемость групп (чел.)													
1	Общая физическая подготовка	24	22	20	18	18	16	6	4						
2	Специальная физическая подготовка	50	75	113	113	113	131	100	108						
3	Участие в спортивных соревнованиях	39	52	98	98	98	114	143	157						
4	Техническая подготовка	—	—	31	31	31	36	56	88						
5	Тактическая подготовка	63	86	141	141	141	151	231	235						
6	Теоретическая подготовка	15	18,5	63	63	63	82	147	233						
7	Психологическая подготовка	7,5	9,5	14	14	14	15	19	41						
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8,5	6	16	16	16	17	28	42						
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	5	5	6						
10	Восстановительные мероприятия	2	2	5	5	5	7	12	14						
11	Инструкторская практика	—	—	—	—	—	3	—	25						
12	Судейская практика	—	—	—	—	—	2	3	4						
13	Интегральная подготовка	—	—	—	—	—	3	2	4						
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	1	1	15	15	15	24	30	55						
14.1	Общая физическая подготовка	46	60	124	124	124	138	160	236						
14.2	Специальная физическая подготовка	20	25	37	37	37	29	22	17						
14.3	Техническая подготовка	8	10	27	27	27	25	32	29						
14.4	Тактическая подготовка	5	13	16	16	16	38	39	77						
14.5	Теоретическая подготовка	5	5,5	12	12	12	18	23	79						
14.6	Психологическая подготовка	4,5	2	15	15	15	4	11	9						
14.7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2,5	2,5	3	3	3	5	6	8						
14.8	Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	2	1						
14.9	Инструкторская практика	—	—	5	5	5	4	13	5						
14.10	Судейская практика	—	—	4	4	4	3	1	—						
14.11	Интегральная подготовка	—	—	2	2	2	7	3	4						
Общее количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		1	2	3	3	3	5	8	7						
		234	312	624	624	624	728	936	1248						

ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 6

Объём соревновательной деятельности¹¹

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
Контрольные	1	1	3	2	
Отборочные	–	2	3	3	
Основные	–	3	6	10	

¹¹ В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1	2	3
1. Профориентационная деятельность		
1.1. Судейская практика	Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности
1.2. Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности

1	2	3
2. Здоровьесбережение		
2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами баскетбола.	В течение года
2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание		
3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите, сохранение традиций и развитие вида спорта «спорт глухих» дисциплина баскетбол, вида спорта баскетбол, пример легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года

1	2	3
3. Патриотическое воспитание		
3.3. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях с целью не только достижения максимального спортивного результата, но и направленных на патриотическое, нравственное воспитание подрастающего поколения, сохранение и уважение традиций)	Участие в спортивных мероприятиях: – городские соревнования по баскетболу среди лиц с нарушением слуха; – Первенство города Москвы по баскетболу среди лиц с нарушением слуха; – Чемпионат города Москвы по баскетболу среди лиц с нарушением слуха.	В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы
3.4. Профилактические мероприятия по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей	Профилактические беседы, встречи с организаторами спортивных соревнований, тренерским составом, спортсменами о недопустимости на соревнованиях конфликтов и ситуаций, направленных на разжигание межнациональной и религиозной вражды.	Ежеквартально
3.5. Профилактическая антинаркотическая работа	Беседы: «Влияние наркотических средств на тело и разум»; «Вред наркомании и профилактика пагубной зависимости»; «Здоровый образ жизни спортсмена без наркотиков»; «Уголовная ответственность за употребление, хранение, распространение наркотиков, наркотических и психотропных веществ».	Ежеквартально
4. Развитие творческого мышления		
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица 8

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

Мероприятие	Форма мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
1. Весёлые старты «Честная игра»	Весёлые старты Практическое учебно-тренировочное занятие	Октябрь	В соответствии с Программой мероприятия ¹² . Мероприятие проводится для обучающихся на этапе начальной подготовки первого года. Фото/видео отчет о проведённом мероприятии обязателен.

12 Программа мероприятия «Весёлые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки первого года

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных учебно-тренировочных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- ценности спорта.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom» https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_complete_pack_ba.pdf

1. Равенство и справедливость

1.1. 1-й вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении? Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

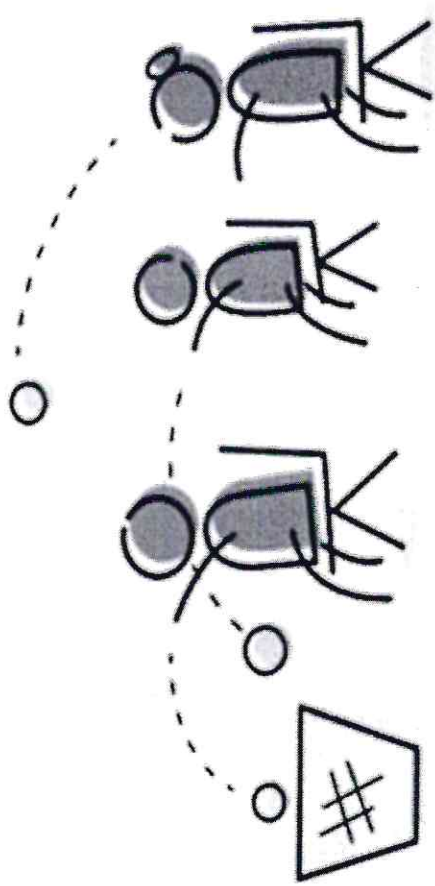


Рисунок 1 – Выполнение задания «Равенство и справедливость»

1.2. 2-й вариант

Правила: участники делятся на две команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка, баскетбольный мяч и волейбольный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующему игроку.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

1.3. Эстафета проводится с одинаковым инвентарем.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны площадки. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

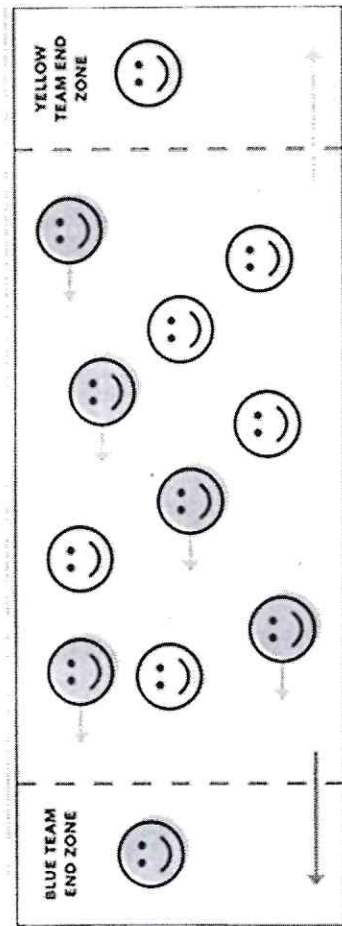


Рисунок 2 – Выполнение задания «Роль правил в спорте»

3. Ценности спорта

Распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).
Правила: выбрать из каждой команды по 10 – 12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд по девизом «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	Ноябрь	Подготовить презентацию. К каким выводам должны прийти обучающиеся после теоретического занятия: – допинг – это обман; – необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной; – необходимо уважать себя и соперников; – необходимо заботиться о своем здоровье; – игра должна приносить удовольствие. Занятие можно проводить в дистанционном формате. Фото/видео отчет о проведенном мероприятии обязателен.
3. Домашнее задание «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Проверка лекарственных препаратов»	Домашнее задание	1 раз в месяц в период с декабря по июнь включительно	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет 1 – 3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc10j76hyz173029196

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
4. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Работа с курсом осуществляется совместно с родителем/законным представителем. Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/2 . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно) Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
5. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Антидопинговая викторина	Апрель	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Фото/видео отчет о проведенном мероприятии обязателен.
6. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
7. «Роль родителей / представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями	Сентябрь Октябрь	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – виды нарушений антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсменов; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом rusada.triagonal.net Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (rusada.ru) https://www.rusada.ru/education/materials/ Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc10j76hyz173029196 Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
8. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
9. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Теоретическое занятие	Январь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
10. Беседа «Что такое допинг? Допинг: истоки и последствия»	Беседа	Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
11. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	Октябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
12. Исследовательский проект «Допинг как глобальная проблема мирового спорта»	Деловая игра, тренинг	Июль	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
13. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/2 . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходит обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно). Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

1	2	3	4
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
14. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
15. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	
16. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	

1	2	3	4
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
17. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями	Сентябрь Октябрь Апрель	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: – деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; – виды нарушений антидопинговых правил; – ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ); – процедура допинг-контроля; – образовательные программы для спортсменов, состоящих в пулах тестирования; – пулы тестирования и система ADAMS; – запрещенное сотрудничество; – знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом rusada.triagonal.net Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (rusada.ru) https://www.rusada.ru/education/materials/ Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
18. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
19. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами, преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
20. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись		Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
21. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись		Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.

1	2	3	4
	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства		
22. Диспут «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена»	Диспут	Январь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
23. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	Октябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
24. Теоретическое занятие Процедура допинг-контроля	Теоретическое занятие	Июнь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
25. Беседа «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом»	Беседа	Июль	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
26. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.
27. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
28. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Задачи	Практические мероприятия / Содержание	Сроки проведения
1	2	3	4
1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	– ассистирование тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий, иных мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники вида спорта на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу и в тренажерном зале (на тренажерных устройствах); – освоение умений организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту; – демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений вида спорта; – самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного по заданию тренера-преподавателя; – ассистирование при обучении основным техническим элементам и приемам обучающихся этапа начальной подготовки; – ассистирование при обучении обучающихся этапа начальной подготовки безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки. Демонстрация техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки; – ассистирование при выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и их разъяснение; – самостоятельное выявление ошибок при выполнении технических приемов игры в баскетбол; – контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта;	Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий

1	2	3	4
1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	– ассистирование и помощь при проведении тестирования; – ведение дневника самоконтроля.	Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий
1.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту.	В соответствии с календарным планом воспитательной работы
1.3.	Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу	– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; – правила игры в баскетбол; – жесты судей; – приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря; – секретарь и помощник секретаря: обязанности, протокол игры; – секундометрист: обязанности; – теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы.	Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований В соответствии с планом-графиком
2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
2.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	– самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного по заданию тренера-преподавателя; – составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – подбор упражнений для совершенствования техники под контролем тренера-преподавателя; – обучение основным техническим элементам и приемам; – контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта, формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование навыков наставничества; – ассистирование и помощь при проведении тестирования; – ведение дневника самоконтроля.	Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий

1	2	3	4
2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
2.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований по баскетболу	– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту; – составление положения о соревнованиях.	В соответствии с календарный планом воспитательной работы В соответствии с паном-графиком
2.3.	Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу	– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; – правила игры в баскетбол; – жесты судей; – судьи, судьи-секретари, комиссар; – оператор таймера для броска: обязанности; – теоретические основы судейства, механика судейства; – приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря; – приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; – участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки.	Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований В соответствии с планом-графиком В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3
1. Этап начальной подготовки до года (первого года)		
1.1. Первичное (для будущих обучающихся) углубленное медицинское обследование (далее – УМО)	1 раз в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
1.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических и медицинских средств: ^{13 14}	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель

¹³ Общая схема восстановительных мероприятий с использованием различных групп средств



¹⁴ Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте



1	2	3
1. Этап начальной подготовки до года (первого года)		
– соблюдение требований, предъявляемых к питанию (с учетом возраста, пола, стажа занятий, спортивной специализации, уровня квалификации, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.); – создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия; – соблюдение питьевого режима (с обязательным учетом характера нагрузок, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.).	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
2. Этап начальной подготовки свыше года (второго года)		
2.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям ¹⁵	1 раз в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
2.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических, медицинских средств, указанных в пункте 1.2 настоящей таблицы	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»

¹⁵ В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)

1	2	3
3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (первого, второго, третьего года)		
3.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям ¹⁵	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
3.2. Дополнительно с учетом положений пункта 1.2. настоящей таблицы применяются: – переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; – систематическое восстановление функционального состояния мышечной системы путем использования всех видов массажа; – витаминизации; – физиотерапия; – гидротерапия; – русская парная баня, финская баня (сауна).	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (четвертого года и последующих лет)		
4.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям ¹⁵	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
4.2. Дополнительно с учетом положений пунктов 1.2., 3.2 настоящей таблицы применяются: – психорегуляция мобилизующей направленности; – психорегулирующая тренировка; – психорегуляция реституционной направленности;	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель Психолог Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»

1	2	3
5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства		
5.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к тренировкам и соревнованиям ¹⁵	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
5.2. Непосредственный предсоревновательный скрининг	Индивидуально по показаниям	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
5.3. Персонализация питания спортсменов. Специализированное питание для повышения результативности Специализированные продукты питания спортсменов для профилактики заболеваний	В период проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначениям врача	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
5.4. Положения, указанные в пунктах 1.2., 3.2., 4.2. настоящей таблицы	В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначению врача	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
6.1. Дополнительное (после перенесенных заболеваний, травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренеров-преподавателей, обучающихся и т.п.) медицинское обследование	По мере необходимости	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
6.2. Проведение срочного (оперативного) и текущего врачебно-педагогического контроля за обучающимися	Постоянно	Тренер-преподаватель Врач по спортивной медицине Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем

1	2	3
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
6.3. Диагностика и профилактика нефункционального перенапряжения / синдрома перетренированности и других нарушений состояния здоровья с учётом специфики вида спорта, возраста, пола, уровня квалификации и многоплановых факторов риска	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.4. Диагностика и профилактика нарушений состояний здоровья спортсменов при проведении учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительных факторов риска (среднегорье, высокогорье, высокие и низкие температуры, смена часовых поясов)	По мере необходимости	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.5. Рекомендации по организации питания и питьевого режима с учетом специфики вида спорта баскетбол	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.6. Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности и реабилитации после перенесенных травм и заболеваний	По мере необходимости	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.7. Учебно-воспитательная работа с обучающимися, родителями / законными представителями	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.8. Информационно-образовательная работа с тренерами-преподавателями, инструкторами по спорту, инструкторами-методистами	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»

Особенности применения педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Параметры восстановления	Средства восстановления		
1	2	3	4
	Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия в соответствии с функциональными возможностями организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств, введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в течение проведения учебно-тренировочного занятия, широкое использование специфических и неспецифических серий отдельных упражнений, использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления	Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых тренировочных средств для эффективного устранения явления утомления (локального, глобального), полноценная подготовительная (разминка) и заключительная части учебно-тренировочного занятия

1	2	3	4
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезоциклах и микроциклах, от одного микроцикла к другому микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом учебно-тренировочном занятии
Воздействие	Модели мезоцикла и микроцикла	Модель учебно- тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений в учебно- тренировочном занятии в различных режимах нагрузки с отдыхом
Направленность	На основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности		

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ИСПЫТАНИЙ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки

1.1. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Тестирование осуществляется в соревновательной борьбе, стартуют минимум два человека с учетом соблюдения требований безопасности.

По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняется вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о покрытие.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, преодолевает последний отрезок, финишируя.

Секундомер выключается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,01 секунды. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему участнику;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

1.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

На рисунке 3 продемонстрировано выполнение контрольного упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту».



Рисунок 3 – Техника выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

1.3. Бег на 30 м

Контрольное упражнение может проводиться:

- на беговых дорожках стадиона;
- на любой ровной площадке с твёрдым покрытием;
- в спортивном зале с учетом соблюдения требований безопасности.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Обучающиеся стартуют минимум по 2 человека с учетом соблюдения требований безопасности.

Ошибки, в результате которых выполнение упражнения не засчитывается:

- спортсмен во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому спортсмену;
- старт спортсмена раньше команды «Марш!».

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

1.4. Бег на 600 м. Бег на 1500 м

Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольное упражнение выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» с одновременным подъёмом флага вверх участники занимают свои места перед линией старта. По команде «Марш!» с одновременной отмашкой флагом сверху вниз участники начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется в минутах и секундах с точностью до 0,01 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

1.5. Прыжок вверх с места со взмахом руками

К нижнему краю щита прикрепляется планка с сантиметровой шкалой.

На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50 сантиметров (от проекции щита в глубину площадки).

У размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост спортсмена стоя с вытянутой вверх рукой (Р см).

Спортсмен выполняет прыжок вверх с места из исходного положения стоя в квадрате, ноги на ширине плеч, с удобной для него стороны.

По сигналу спортсмен, сгибая ноги и делая взмах руками, выполняет прыжок максимально вверх (без подшагивания, толчком двумя ногами), стараясь как можно выше сделать на планке отметку наметленными пальцами правой или левой руки.

После выполнения прыжка при приземлении спортсмен должен находиться в пределах начерченного квадрата.

Фиксируется высота сделанной спортсменом отметки над уровнем площадки в см (В), а высота прыжка оценивается разностью: $(=B - P)$ в сантиметрах.

Допускается выполнение данного упражнения с касанием рукой разметки на стене при соблюдении вышеперечисленных условий.

Учитывается лучший результат по трём попыткам.

На рисунке 4 графически продемонстрирована техника выполнения контрольного упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом руками».

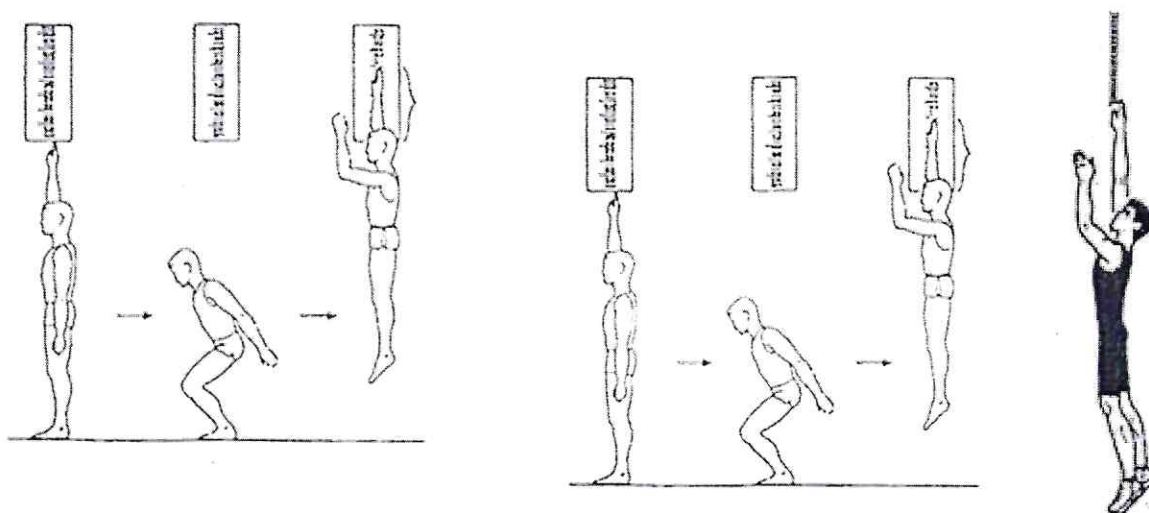


Рисунок 4 – Техника выполнения упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом руками»

1.6. Скоростное ведение мяча 20 м

Обучающийся находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу обучающийся начинает движение с максимально возможной скоростью, выполняя ведение баскетбольного мяча удобной ему рукой, преодолевая обозначенную дистанцию 20 метров.

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки технической подготовки

2.1. Перемещение по квадрату 5 x 5 м

На площадке обозначается квадрат со стороной 5 метров, одна сторона удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий.

Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат – спереди слева).

По сигналу обучающийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продвигается весь путь в обратном направлении (лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед). В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается.

На рисунке 5 показана схема перемещений по квадрату 5 x 5 м.

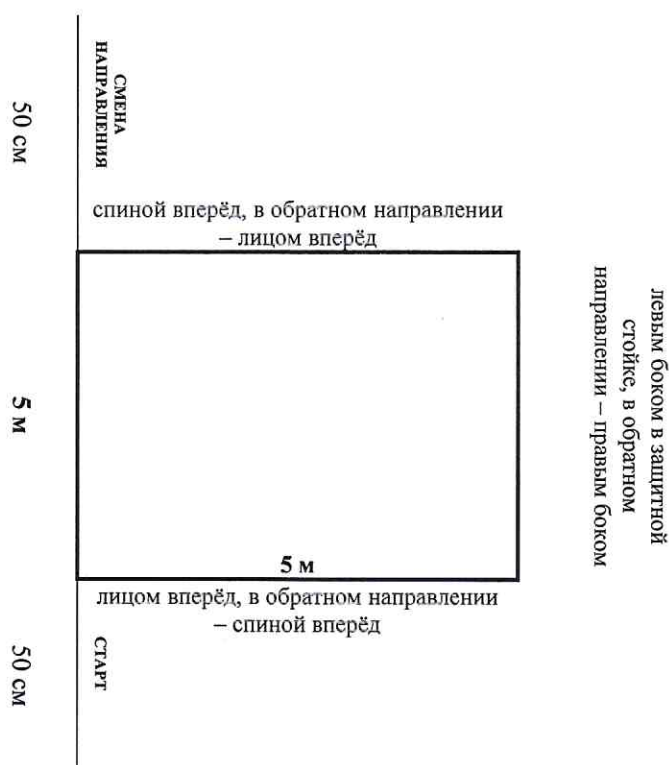


Рисунок 5 – Перемещение по квадрату 5 x 5 м

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат из двух попыток.

2.2. Комбинированное упражнение

В ближней левой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке, под щитом) располагаются 4 набивных мяча.

Первый мяч находится на середине площадки в 3,75 м метрах от средней линии, второй мяч – на боковой линии в 7,5 метрах от средней линии; третий мяч на середине площадки в 7,5 метрах от первого мяча и четвертый мяч – на той же боковой линии, что и второй мяч в 7,5 метрах от второго мяча (в углу площадки) (рисунок 6).

На другой половине площадки, дальней левой половине (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке), вдоль той же боковой линии, на которой начинается выполнение упражнения, на расстоянии 2 (двух) метров от боковой линии, расположены три стойки, расстояние между стойками 1,5 метра, расстояние между крайней первой стойкой и дальней лицевой линией 4 м (рисунок 7).

Обучающийся начинает движение с места пересечения боковой и средней линии на левой стороне площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке, под щитом), передвигается левым боком лицом к щиту, расположенному на данной половине площадки, в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу (рисунок 8).

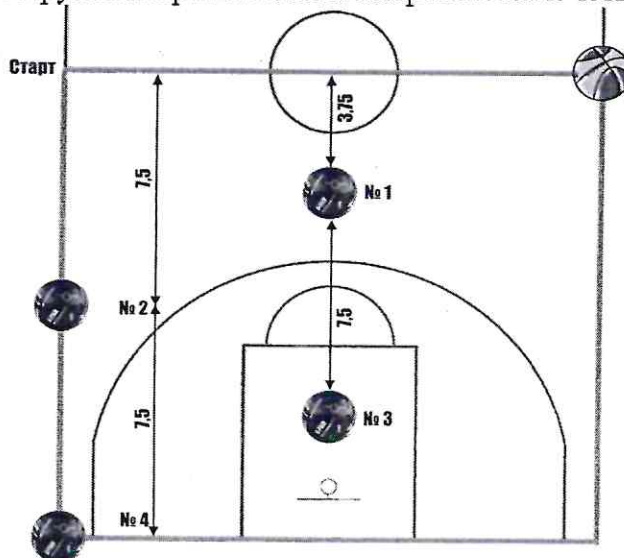


Рисунок 6 – Расположение набивных мячей

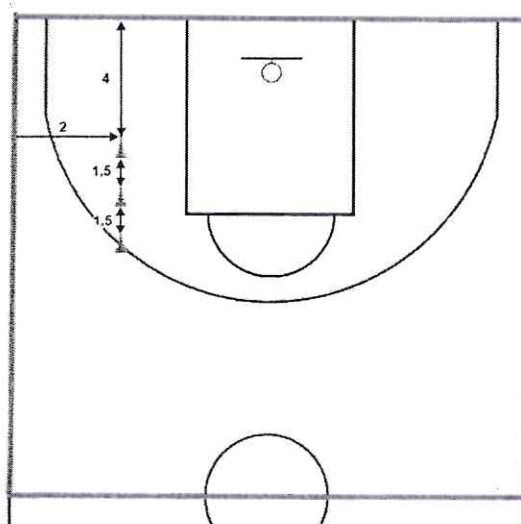


Рисунок 7 – Расположение стоек на противоположной стороне площадки

Коснувшись четвертого мяча правой рукой, обучающийся делает рывок в противоположный угол половины площадки, по диагонали, к пересечению средней линии и боковой линии, к баскетбольному мячу (рисунок 8).

Взяв баскетбольный мяч, обучающийся выполняет ведение правой рукой к щиту, расположенному на другой половине площадки, и выполняет бросок с двух шагов правой рукой из-под кольца.

Обязательным условием является попадание в результате броска с двух шагов, отскочивший мяч в случае промаха необходимо подобрать (поймать) и выполнить добивание мяча броском любой рукой до попадания.

После попадания мяча в кольцо обучающийся подбирает (ловит) мяч и, выполняя ведение мяча левой рукой, выводит его из ограниченной зоны (3-х секундной зоны) с правого края в область нейтральной зоны, если смотреть на кольцо.

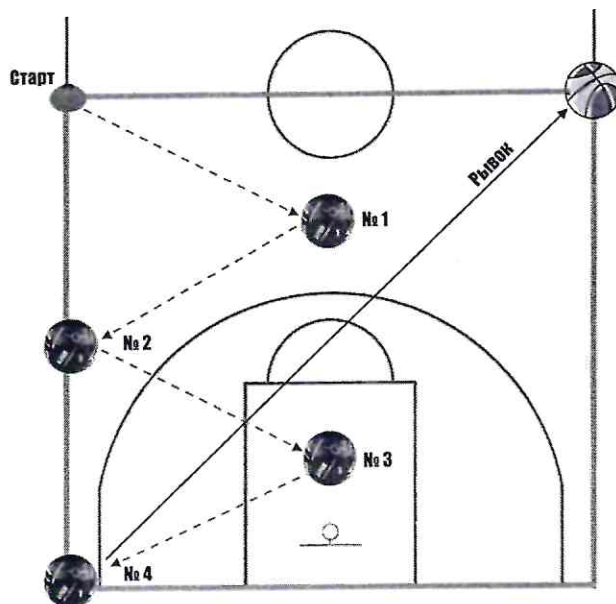


Рисунок 8 – Передвижение к набивным мячам

Затем – обходит с ведением мяча левой рукой ограниченную зону (3-х секундную зону) снаружи, по границе зоны, по линиям слева направо, и выполняет бросок в движении с двух шагов левой рукой из-под кольца (рисунок 9).



Рисунок 9 – Подбор, обводка ограниченной зоны и выполнение броска с двух шагов левой рукой

Обязательным условием является попадание в результате броска с двух шагов левой рукой, отскочивший мяч после промаха необходимо подобрать (поймать) и выполнить добивание мяча броском любой рукой до попадания мяча в кольцо.

Подобрав (поймав) мяч после броска, обучающийся ведет мяч правой рукой через стойки к противоположному щиту.

Первую стойку обучающийся обходит справа, выполняя ведение мяча правой рукой. Перед второй стойкой обучающийся выполняет перевод мяча с правой руки на левую руку перед собой, далее – с ведением мяча обегает вторую стойку (стойка должна находиться с правой стороны) и выполняет перевод мяча с левой руки на правую руку перед собой между второй и третьей стойкой, перед третьей стойкой.

Упражнение обучающийся завершает броском мяча после остановки на две ноги в области линии штрафного броска.

Упражнение заканчивается при выпуске мяча с кисти обучающегося. Оценивается время выполнения упражнения. В случае попадания мяча в кольцо от показанного результата вычитается 1 секунда, в случае промаха к показанному результату добавляется (прибавляется) 1 секунда.

В случае если обучающийся во время выполнения ведения мяча по границам ограниченной зоны находился внутри ограниченной зоны (3-х (трёх) секундной зоны), то к показанному результату добавляется дополнительно за каждый заступ внутрь ограниченной зоны по 5 секунд штрафного времени.

В протоколе фиксируется итоговый результат с учетом начисленного времени за промах/попадание при последнем броске (после остановки на две ноги в области линии штрафного броска) и штрафного времени за нарушение требований к ведению мяча по границами ограниченной зоны

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2.3. Штрафные броски

Обучающийся выполняет 7 серий по 3 штрафных броска – 21 штрафной бросок. После первого и второго штрафного броска мяч подает партнер/ассистент. После третьего штрафного броска обучающийся самостоятельно подбирает мяч и с ведением возвращается на исходную позицию.

Обучающийся, выполняющий штрафной бросок, должен:

- занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан партнером/ассистентом в его распоряжение;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он вернулся на исходную позицию после третьего штрафного броска;

В случае нарушения указанных требований попадание не засчитывается.

Учитывается количество попаданий.

2.4. Броски с точек (дистанционные броски)

Обучающийся выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за определенное время.

Лимит времени – 4 минуты для обучающихся учебно-тренировочного этапа, 3,5 минуты для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Если обучающийся не укладывается в установленное время, то выполнение упражнения прекращается.

Места бросков размечаются конусами (фишками) на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек от проекции центра кольца зависит от этапа подготовки и пола обучающегося, данные указаны в таблице 12.

Обучающийся обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Обучающийся должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на исходную точку для броска.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

Учитывается количество попаданий.

Время выполнения упражнения зависит от этапа подготовки и пола обучающихся, данные указаны в таблице.

Таблица 12

Броски с точек (дистанционные броски)

Этап спортивной подготовки		Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца, м	Расстояние точек 2, 4, 6, 8, 10 от проекции центра кольца, м
Учебно-тренировочный этап первого, второго года	юноши /мужчины	3,0	4,0
	девушки / женщины	3,0	4,0
Учебно-тренировочный этап третьего, четвертого года и последующие годы	юноши /мужчины	4,0	6,25
	девушки / женщины	4,0	6,25
Этап совершенствования спортивного мастерства	юноши /мужчины	4,5	6,25
	девушки / женщины	4,5	6,25
Этап высшего спортивного мастерства	юноши /мужчины	4,5	6,25
	девушки / женщины	4,5	6,25

2.5. Броски с игры

Учитывается процент попадания 2-х (двухочковых) и 3-х (трехочковых) бросков с игры в период участия обучающегося официальных соревнованиях на основании статистических отчетов программ статистики баскетбольных матчей.

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Таблица 13

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу «Теоретическая подготовка»

для этапа начальной подготовки первого года

для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап начальной подготовки второго года

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1.	Кому баскетбол «обязан» своим появлением?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
2.	Родиной баскетбола является?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
3.	Физические качества человека – это:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
4.	При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
5.	Перечислите правила личной гигиены	Даны варианты ответов, выбрать несколько
6.	Чередование холодной и горячей воды в ванной – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	В какой обуви необходимо находиться в спортивном зале	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
8.	На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
9.	Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка на твой организм была:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
10.	Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
11.	Победителем в баскетбольной игре является команда:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
12.	Что полезно есть на завтрак?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
13.	Какой инвентарь используется для игры в баскетбол?	Даны варианты ответов, выбрать несколько вариант
14.	С помощью какого теста проверяют быстроту?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 14

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу «Теоретическая подготовка» для этапа начальной подготовки второго года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап первого года

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1	2	3
1.	В каком году был придуман баскетбол?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
2.	Что относится к физическим упражнениям?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
3.	Родиной баскетбола является	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
4.	Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
5.	Какое количество шагов разрешено делать после ведения мяча с мячом в руках?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
6.	Что такое «фол»?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	Какая медаль не используется для награждения спортсменов?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
8.	Как называется распределение времени на сон, еду и двигательную активность?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
9.	Укажите размеры баскетбольной площадки	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
10.	С какой целью проводится на учебно-тренировочных занятиях разминка?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
11.	В каком году мужская сборная команда страны СССР впервые стала Олимпийским чемпионом по баскетболу?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
12.	Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
13.	Какие вы знаете виды построений на занятиях физической культурой и спортом?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
14.	Ловкость – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

1	2	3
15.	Команда какой страны выиграла Олимпийские игры по баскетболу в первом женском турнире?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
16.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал _____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
17.	На какой высоте находится баскетбольное кольцо над поверхностью баскетбольной площадки?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
18.	Команда какой страны выиграла Олимпийские игры по баскетболу в первом мужском турнире?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
19.	Как называется разновидность игры в баскетбол, которая в 2020 году была впервые включена в программу Олимпийских игр?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
20.	Какие спортсмены допускаются к учебно-тренировочным занятиям?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
21.	Для чего нужен дневник самоконтроля?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
22.	К закаливанию относится:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
23.	Как называется распределение времени на сон, еду и активность?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	С какой целью проводится на учебно-тренировочных занятиях разминка?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
25.	Главная причина травматизма –	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
26.	Сколько времени команда может владеть мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
27.	Что зафиксировал судья, если баскетболист делает свыше двух шагов с мячом в руках?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
28.	Выносливость – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
29.	Для развития силы необходимо:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
30.	Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА

Таблица 15

Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для на учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап второго года

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1	2	3
1.	Верно ли утверждение: «Физические упражнения в целом негативно влияют на физическое состояние человека»	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
2.	Верно ли утверждение: «Спорт не является частью физической культуры»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
3.	Выберите / вставьте необходимый термин _____ – это составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
4.	Спорт прививает следующие нравственные качества	Даны варианты ответов, выбрать несколько
5.	Олимпийские Игры зародились в:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
6.	Баскетбол является олимпийским видом спорта?	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
7.	Верно ли утверждение: «Спортсмену не важно иметь правильно составленный режим дня»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
8.	Правильное питание является важным условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья?	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
9.	Верно ли утверждение: «Правильная разминка является залогом хорошей и результативной тренировки. Пропуская разминку, рискуете получить травму»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
10.	К Всероссийским соревнованиям относятся:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
11.	В каком случае допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника во время баскетбольного матча	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

1	2	3
12.	Техника нападения в баскетболе состоит из:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
13.	Техника защиты в баскетболе состоит из:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
14.	Из каких привычек формируется дисциплинированность спортсмена:	Даны варианты ответов, выбрать несколько вариантов
15.	В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA игровая площадка должна иметь плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
16.	В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA команды должны иметь не менее 2 (два) комплектов маек и:	Выбрать верное утверждение
17.	В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA игроки не могут носить экипировку:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
18.	Верно ли утверждение: «Каждая команда должна прилагать все усилия для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры»	Выбрать вариант «Да» или «Нет»
19.	ОФП – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
20.	Быстрота – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
21.	Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба руки о твердую поверхность?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
22.	Вошёл в историю отечественного и мирового баскетбола, сделал «золотой пас» за три секунды до окончания финального матча со сборной США на Олимпийских играх в Мюнхене (1972 г.):	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
23.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	Выберите правильное название соревнования:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
25.	Выберите правильный вариант ответа:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА

Таблица 16

Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года для промежуточной аттестации, перевода зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1	2	3
1.	Выберите / вставьте необходимый термин Физическая _____ является неотъемлемой частью культуры общества	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
2.	Верно ли утверждение: «Двигательная активность не является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
3.	Верно ли утверждение: «Физическая культура развивает и формирует уверенность в собственных силах, целеустремленность, смелость, упорство, настойчивость»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
4.	Как занятия физической культурой и спортом влияют на организм человека:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
5.	Существуют ли Зимние Олимпийские игры?	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
6.	Олимпийские игры начались в 776 году до нашей эры в Древней Олимпии в честь бога _____	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	Выберите / вставьте необходимый термин Нарушение _____ дня приводят к плохому самочувствию и снижают спортивные результаты	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
8.	Верно ли утверждение: «Важно пить воду в течение всего дня, во время тренировок и соревнований при возникновении чувства жажды. Самый лучший напиток – негазированная вода»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
9.	В рации спортсмена должны обязательно присутствовать:	Даны варианты ответов, выбрать несколько

1	2	3
10.	Верно ли утверждение: «Разминка является заключительной частью тренировок. Её задача заключается в разгрузке организма спортсмена от интенсивных нагрузок»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
11.	Выберите соревнования международного ранга:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
12.	Верно ли утверждение: «Технические приемы игры в баскетбол делятся на технику нападения и технику защиты»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
13.	Сколько времени отводится на 1 (одну) атаку кольца соперников в баскетболе:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
14.	Сколько времени отводится на 1 (одну) атаку кольца соперников в баскетболе 3х3:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
15.	Игрок, который получил 5-й персональный фол:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
16.	Выберите средства воспитания дисциплинированности:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
17.	В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA номера на майках игроков могут быть:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
18.	Основной принцип кодекса спортивной чести «Fair Play»:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
19.	Укажите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
20.	Верно ли утверждение: «Если замена производится во время тайм-аута или во время перерыва в игре (за исключением перерыва между половинами игры), запасной должен сообщить об этом секундометристу прежде, чем вступить в игру»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
21.	Как называется разновидность упражнений с сочетанием силы и быстроты?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
22.	Кто совершил решающий победный бросок на последней секунде финального матча Олимпийских игр в Мюнхене (1972 г.) со сборной США, вошедший в историю как «золотой»	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
23.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	Выберите правильное название соревнования:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
25.	Выберите правильный вариант ответа:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА (И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ)

Таблица 17

Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года (и последующие годы)

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1	2	3
1.	Физическая культура и спорт – составляющие культуры общества	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
2.	Выберите / вставьте необходимый термин Физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление) – это компоненты _____.	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
3.	Верно ли утверждение: «Зрелищность, состязательность, направленность на результат являются особенностями спорта?»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
4.	Верно ли утверждение: «Спорт способствует развитию склонности к соперничеству и взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
5.	Регулярные занятия спортом благотворно влияют на:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
6.	Термин «Олимпиада» означает период в _____ года, который начинается с открытия Игр Олимпиады и оканчивается стартом Игр следующей Олимпиады	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	Верно ли утверждение: «Первые Олимпийские игры современности прошли в Греции в 1896 году»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»

1	2	3
8.	К основным правилам организации режима дня спортсмена относятся:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
9.	Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы) обязательно для спортсмена?	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
10.	Выберите / вставьте необходимый термин Общая _____ направлена на повышение функционального состояния организма. Еще до начала основной части тренировки создаются условия для формирования новых двигательных навыков и наилучшего проявления физических качеств	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
11.	Укажите существующие возрастные категории участников спортивных соревнований:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
12.	Укажите элементы техники нападения:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
13.	Верно ли утверждение: «Ведение – это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит или ударяет его в пол»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
14.	Обоюдный фол – это:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
15.	Какие волевые качества развиваются при занятиях спортом?	Даны варианты ответов, выбрать несколько
16.	В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
17.	Игрок дисквалифицируется, если он совершил 2 (два) технических фола	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
18.	Только запасной игрок имеет право попросить замену. Он (не главный тренер или первый помощник тренера) должен подойти к секретарскому столу и отчетливо попросить замену, надлежащим образом показав руками принятый жест или сев на стул для замены. Он должен быть готов вступить в игру немедленно	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
19.	Во время розыгрыша начального спорного броска в центральном круге между игроками команды А (№ 4) и команды Б (№ 14) правильно отбитый мяч ударяется о судью, затем им овладевает игрок команды А (№ 4) прежде, чем мяч коснулся пола или одного из других игроков. Такая игра допустима?	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
20.	Что не влияет на гибкость?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
21.	Командные действия представляют собой:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
22.	Укажите главных тренеров сборных команд различных стран, выступавших в разные годы Олимпийские игры по баскетболу:	Даны варианты ответов, выбрать несколько

1	2	3
23.	Выберите / вставьте необходимый термин _____ – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	Верно ли утверждение: «Спорт – это игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
25.	В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе учебных занятий у спортсмена формируется:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
26.	Во время занятий физической культурой и спортом совершенствуются физические качества:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
27.	Физическая культура играет роль в формировании личностных качеств спортсмена	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
28.	Верно ли утверждение: «Венком из оливковых ветвей награждали победителей Олимпийский игр в Древней Греции»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
29.	МОК – это	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
30.	Выберите / вставьте необходимый термин Распорядок приема пищи, отдыха, тренировочного процесса и сна – важные составляющие режима _____, правильное распределение которых поможет быстрее восстанавливать силы и повышать качество тренировок.	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
31.	Меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной массы спортсмена	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
32.	Выберите / вставьте необходимый термин Для стабилизации состояния организма спортсмена и подготовки организма к предстоящей работе оказывает правильно проведенная _____.	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
33.	Укажите несуществующие типы соревнований:	Даны варианты ответов, выбрать несколько

1	2	3
34.	Ведение как индивидуальный прием применяется:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
35.	Верно ли утверждение: «Поворот – это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровой площадке, выпадивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
36.	Имитация фоло – это:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
37.	Для спортсмена с таким волевым качеством как инициативность характерно:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
38.	Выберите верное утверждение	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
39.	Основной формой подготовки спортсменов является	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
40.	Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
41.	Капитан – это игрок, который назначен главным тренером в качестве представителя своей команды на игровой площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения информации только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
42.	Самоконтролем называют	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
43.	Укажите чемпионков Олимпийских игр по баскетболу (в разные годы):	Даны варианты ответов, выбрать несколько
44.	Игрок, выполняющий бросание, может сделать несколько шагов в разном направлении (выпав-влево) при условии, что общее расстояние от места бросания, на которое он переместился, не превышает одного метра	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
45.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
46.	Выберите правильное название соревнования:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
47.	Выберите правильный вариант ответа:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО ГОДА (И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 18

Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года (и последующие годы) для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Вопрос		Условие выполнения теста
	1	2	
1.	Укажите чемпионов Олимпийских игр по баскетболу (в разные годы):		Даны варианты ответов, выбрать несколько
2.	Выберите / вставьте необходимый термин Наукой доказано, что источник развития и укрепления здоровья – это систематическая _____ активность в течение всей жизни		Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
3.	Верно ли утверждение: «Физическая подготовка – это вид физического воспитания, в которое входят развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности»		Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
4.	В Зал славы Международной федерации баскетбола (ФИБА) включены следующие представители отечественного баскетбола:		Даны варианты ответов, выбрать несколько
5.	Верно ли утверждение: «Физическая культура – это особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности»		Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
6.	Девиз Олимпийских игр:		Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	В какой стране находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета:		Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

1	2	3
8.	Верно ли утверждение: «Распорядок дня помогает увеличить эффективность тренировок и постепенно нарастить уровень физической нагрузки»	Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»
9.	Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
10.	К предстартовым состояниям относятся:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
11.	Укажите несуществующие формы организации соревнований в баскетболе:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
12.	Приемами игры в защите за овладение мячом в баскетболе не являются:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
13.	Верно ли утверждение: «Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены»	Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»
14.	Выберите описание неправильно выполненного заслона:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
15.	К волевым качествам, характеризующим целеустремленность относятся:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
16.	Выберите верное утверждение	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
17.	Верно ли утверждение: «Дисквалифицирующий фол – это любое вопиющее неспортивное действие игроков, запасных, главных тренеров, помощников тренеров, удаленных игроков и сопровождающих членов делегации»	Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»
18.	Команда, проигравшая игру лишением права, получает 1 (одно) очко в классификации	Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»
19.	Функции игроков в баскетболе:	Даны варианты ответов, выбрать несколько
20.	Влияние физических упражнений на организм человека:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
21.	Во время первого овертайма команда не использовала положенный тайм-аут. Игра переходит во второй овертайм. Рассматриваемая команда имеет право на 2 (два) тайм-аута во втором овертайме	Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»
22.	Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

1	2	3
23.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	Выберите правильное название соревнования:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
25.	Выберите правильный вариант ответа:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»,
«ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 19

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика»
для этапа совершенствования спортивного мастерства
для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап высшего спортивного мастерства,
промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вопрос	Условие выполнения теста
1	2	3
1.	Что понимается под выражением «второе дыхание»?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
2.	Из каких разделов состоит положение о соревнованиях?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
3.	Чем характеризуют патристическое воспитание?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
4.	Какой праздник отмечают 4 ноября в Российской Федерации?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
5.	Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Fair Play»:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
6.	Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, этот цикл называется:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
7.	Какие спортсмены допускаются к учебно-тренировочным занятиям?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
8.	Какого спортивного разряда не существует?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
9.	Действие спортсмена в случае болезни при посещении врача	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
10.	Укажите последовательность этапов спортивной подготовки:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
11.	Укажите последовательность этапов обучения ведению мяча в баскетболе:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
12.	Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения – это:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

1	2	3
13.	Верно ли утверждение: «Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
14.	Сценарий проведения спортивного соревнования включает в себя:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
15.	Витамин С содержится в большом количестве в:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
16.	Спортивное соперничество не включает в себя	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
17.	Верно ли утверждение: «Первенство – это соревнования среди детей, подростков и молодежи с ограничением возраста участников соревнований»	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
18.	Кому из перечисленных людей принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
19.	Что не входит в определение уровня физического развития?	Даны варианты ответов, выбрать несколько
20.	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
21.	Под здоровым образом жизни понимается:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
22.	Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
23.	Под физическим качеством «ловкость» понимают:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
24.	Основными составляющими тренированности организма являются:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
25.	Игрок совершает пробежку на центральной линии, последующее вбрасывание должно быть из передней зоны противоположной команды с места ближайшего к центральной линии с 14 секундами на таймере для броска	Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»
26.	Основными источниками энергии для организма являются	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
27.	Что символизируют Олимпийские кольца?	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
28.	Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
29.	Выберите правильное название соревнования:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один
30.	Выберите правильный вариант ответа:	Даны варианты ответов, необходимо выбрать один

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Таблица 20

Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу	Номер Приложения к Программе	Количество вопросов в тесте	Количество правильных ответов для успешного выполнения задания	Оценка
«Теоретическая подготовка»	11	14	12 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка»	12	30	26 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка» «Инструкторская и судейская практика»	13	25	21 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка» «Инструкторская и судейская практика»	14	25	21 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка» «Инструкторская и судейская практика»	15	47	36 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка» «Инструкторская и судейская практика»	16	25	21 и более	ЗАЧТЕНО
«Теоретическая подготовка» «Инструкторская и судейская практика»	17	30	26 и более	ЗАЧТЕНО

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 21

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Этап начальной подготовки первого года		Этап начальной подготовки второго года и учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Норматив для зачисления на этап начальной подготовки первого года	Норматив для перевода на этап начальной подготовки второго года	Норматив для зачисления на этап начальной подготовки второго года	Норматив для перевода на учебно- тренировочный этап первого года
1	Бег на 30 м	с	не более				
			мальчики/ юноши/ мужчины	7,5	7,47	7,47	–
			девочки/ девушки/ женщины	8,0	7,85	7,85	–
2	Челночный бег 3х10 м	с	не более				
			мальчики/ юноши/ мужчины	12,50	12,00	12,00	11,00
			девочки/ девушки/ женщины	13,00	12,50	12,50	11,50
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее				
			мальчики/ юноши/ мужчины	12	15	15	–
			девочки/ девушки/ женщины	10	13	13	–
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее				
			мальчики/ юноши/ мужчины	20	25	25	30
			девочки/ девушки/ женщины	16	21	21	25
5	Бег на 600 м	мин, с	не более				
			мальчики/ юноши/ мужчины	–	–	–	02:32,00
			девочки/ девушки/ женщины	–	–	–	02:55,00
6	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более				
			мальчики/ юноши/ мужчины	–	–	–	11,00
			девочки/ девушки/ женщины	–	–	–	11,40

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 22

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	Учреждение	Единица измерения	Пол	Учебно-тренировочный этап первого года		Учебно-тренировочный этап второго года		Учебно-тренировочный этап третьего года		Учебно-тренировочный этап четвертого года и этап совершенствования спортивного мастерства	
				Норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года	Норматив для перевода на учебно-тренировочный этап второго года	Норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап второго года	Норматив для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года	Норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года	Норматив для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года	Норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года	Норматив для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки											
1.1.	Бег на 600 м	мин, с		не более							
			юноши/мужчины	2:32,00	02:26,85	02:26,85	02:20,95	02:20,95	02:14,95	02:14,95	02:10,00
			девушки/женщины	2:55,00	02:53,75	02:53,75	02:52,85	02:51,95	02:51,95	02:51,95	02:50,00
1.2.	Скоростное владение мячом 20 м	с		не более							
			юноши/мужчины	11,00	10,55	10,55	10,05	10,05	9,58	9,58	9,10
			девушки/женщины	11,40	11,03	11,00	10,65	10,65	10,28	10,28	9,90
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с		не более							
			юноши/мужчины	11,00	10,75	10,75	10,50	10,50	10,25	10,25	10,00
			девушки/женщины	11,50	11,25	11,25	11,00	11,00	10,75	10,75	10,50
1.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см		не менее							
			юноши/мужчины	30	33	33	36	36	39	39	42
			девушки/женщины	25	28	28	31	31	34	34	36
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	см		не менее							
			юноши/мужчины	—	—	—	—	—	—	—	30
			девушки/женщины	—	—	—	—	—	—	—	27
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)											
2.1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго, третьего года								Не устанавливается		
2.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года								Спортивные разряды - третий юношеский спортивный разряд, который юношеский спортивный разряд, который юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд, который спортивный разряд		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 23

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Норматив для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки				
1.1.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			юноши / мужчины	2:10,00
			девушки / женщины	2:50,00
1.2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			юноши / мужчины	9,10
			девушки / женщины	9,90
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			юноши / мужчины	10,00
			девушки / женщины	10,50
1.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			юноши / мужчины	42
			девушки / женщины	36
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	30
			девушки / женщины	27
2. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)				
2.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Норматив для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			юноши /мужчины	05:20,00
			девушки / женщины	06:00,00
1.2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			юноши / мужчины	8,50
			девушки / женщины	9,50
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			юноши / мужчины	8,70
			девушки / женщины	8,80
1.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			юноши / мужчины	42
			девушки / женщины	38
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	40
			девушки / женщины	35
2. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 25

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Этап начальной подготовки первого года		Этап начальной подготовки второго года и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки первого года	Контрольно- переводной норматив для перевода на этап начальной подготовки второго года	Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки второго года	Контрольно- переводной норматив для перевода на тренировочный этап первого года
1	Перемещение по квадрату 5 x 5 м, с	с	не более				
			мальчики/ юноши/ мужчины	—	14,55	14,55	13,45
			девочки/ девушки/ женщины	—	14,75	14,75	13,75

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 26

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Пол	Учебно-тренировочный этап первого года		Учебно-тренировочный этап второго года		Учебно-тренировочный этап третьего года		Учебно-тренировочный этап четвертого года (и последующие годы) и этап совершенствования спортивного мастерства	
			Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года (и последующие годы)	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап спортивного совершенствования
1	Перемещение по квадрату 5 х 5 м, с	юноши / мужчины	13,45	12,45	12,45	11,45	11,45	10,45	10,45	9,20
		девушки / женщины	13,75	12,83	12,83	11,90	11,90	10,98	10,98	9,80
			не более							
2	Комбинированное упражнение, с	юноши / мужчины	44,20	41,15	41,15	39,10	39,10	38,25	38,25	32,00
		девушки / женщины	45,40	43,05	43,05	40,27	40,27	39,25	39,25	36,00
			не более							
3	Штрафные броски, количество попаданий	юноши / мужчины	7	8	8	10	10	12	12	15
		девушки / женщины	6	7	7	9	9	11	11	14
			не менее							
4	Броски с точек, количество попаданий	юноши / мужчины	–	–	10	13	13	16	16	21
		девушки / женщины	–	–	9	12	12	15	15	20
			не менее							
5	Броски с игры, %	юноши / мужчины	–	–	–	–	18,0	20,0	20,0	30,0
		девушки / женщины	–	–	–	–	15,0	18,0	18,0	25,0
			не менее							

НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 27

Нормативы (испытания) технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Пол	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
1	Перемещение по квадрату 5 x 5 м, с	юноши / мужчины	не более 9,2	не более 8,7
		девушки / женщины	не более 9,8	не более 8,9
2	Комбинированное упражнение, с	юноши / мужчины	не более 32,00	не более 30,5
		девушки / женщины	не более 36,00	не более 34,0
3	Штрафные броски, количество попаданий	юноши / мужчины	не менее 15	не менее 16
		девушки / женщины	не менее 14	не менее 15
4	Броски с точек, количество попаданий	юноши / мужчины	не менее 21	не менее 22
		девушки / женщины	не менее 20	не менее 21
5	Броски с игры, %	юноши / мужчины	не менее 30,0	не менее 33,0
		девушки / женщины	не менее 25,0	не менее 30,0

Месяц Неделя	I				II				III				IV				V				VI				VII				VIII				IX				X				XI				XII											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Из положения лежа на спине переход в положение сидя, руки за головой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения с гимнастической палкой											*								*					*								*																								
Упражнения для развития силы:																																																								
Упражнения с преодолением собственного веса - подтягивание из виса				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения с преодолением собственного веса - сгибание - разгибание рук в упоре лежа				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Приседание на двух ногах				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения на гимнастической стенке																																																								
Упражнения для развития быстроты:																																																								
Повторный бег по дистанции от 5 до 20 м с высокого старта с максимальной скоростью			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Спуск вниз бегом																						*			*			*					*																							
Бег за лидером (более быстрый партнер)	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Бег с гандикапом с задачей догнать партнера				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения для развития гибкости:																																																								
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения с гимнастической палкой или сложной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предмета (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину, за спину)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Перешагивание, перепрыгивание, «выкруты», круги	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Упражнения на гимнастической скамейке					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Таблица

Месяц	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII																																	
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.																																																								
Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Перепрыгивание предметов (скамеек, пластиковых барьеров, набивных мячей и др.)																																																								
Бег по песку																																																								
Бег по мелководью																										*																														
Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Метание теннисного мяча											*									*						*																														
Упражнения для развития общей выносливости.																																																								
Бег равномерный на 200-500 м	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег равномерный, смешанные передвижения (бег, ходьба) на 800 м, 1000 м																								*																																
Бег равномерный, смешанные передвижения (бег, ходьба) 1000 м																								*																																
Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.																																																								
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 25 м из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа, лицом, боком, спиной вперед, различные комбинации исходных положений)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь вперед, назад, в сторону	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: влоргону за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег на короткие отрезки от 10 м до 20 м с прыжками в конце, середине, начале дистанции	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки на одной ноге на месте и в движении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Специально-подготовительные упражнения

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

Месяц Неделя	I				II				III				IV				V				VI				VII				VIII				IX				X				XI				XII														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
"Борьба за мяч"	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
"Мяч ловцу"	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
"Мяч капитану"	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
"Только своему"	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
"Охраняй капитана"	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
Игра в баскетбол по упрощенным правилам с учетом изученных технико- тактических приемов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Игра в баскетбол 1x1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Игра в баскетбол 2x2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Игра в баскетбол 3x3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

Месяц Неделя	I				II				III				IV				V				VI				VII				VIII				IX				X				XI				XII										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Повороты и укрывание мяча после дриблинга (защита локтями, балансе)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Стойка с мячом: перед броском	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Стойка с мячом: перед началом ведения мяча (дриблинга)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Повороты (вышагивания) (на опорной ноге) на месте с мячом на уровне груди (укрывание мяча туловищем) вперед, назад	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Повороты (вышагивания) (на опорной ноге) на месте с мячом на уровне груди (укрывание мяча туловищем) вперед, назад после движения и остановок	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Владение мячом																																																							
Ловля и передача мяча																																																							
Ловля мяча (амортизация с вытянутых рук и правильно расположенных пальцев и кистей) в движении быстрым бегом	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком, с отскоком в движении, после ведения мяча (дриблинга)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Передача мяча одной рукой (правой/левой) от плеча, от плеча с отскоком. (на месте и в движении)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Передача мяча одной рукой (правой/левой) после ведения мяча (дриблинга)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Передача мяча двумя руками снизу/одной рукой снизу в движении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Сочетание различных способов передачи и ловли мяча на месте и в движении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Вбрасывание мяча из-за лицевой линии	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Вбрасывание мяча из-за боковой линии, из-за лицевой линии при активной защите																																																							
Розыгрыш спорного броска в центральном круге	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE

VOL. 10
PART 1
1900

Тренер-преподаватель самостоятельно конкретизирует и детализирует учебно-тренировочные средства, устанавливает последовательность изучения программного материала, объем упражнений с учетом конкретных условий проведения учебно-тренировочного занятия, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности обучающихся, соблюдения методики обучения и т.п.

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Тренер-преподаватель самостоятельно конкретизирует и детализирует учебно-тренировочные средства, устанавливает последовательность изучения программного материала, объем упражнений с учетом конкретных условий проведения учебно-тренировочного занятия, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности обучающихся, соблюдения методики обучения и т.п.

Таблица

Месяц	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Виды подготовки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Программный материал																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Виды физических упражнений																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Строевые упражнения																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Строевые упражнения (изученные ранее)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для рук и плечевого пояса																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для ног																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для шеи и туловища																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для всех групп мышц																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития силы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития быстроты																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития гибкости																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития координационных способностей, ловкости																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения в преодолении полосы препятствий																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития общей выносливости																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Разнообразные упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Специально-подготовительные упражнения

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

Месяц Неделя	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			IX			X			XI			XII																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Упражнения с резиновыми амортизаторами																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
С ПРИМЕРНЫМ НЕДЕЛЬНЫМ РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ¹

Тренер-преподаватель самостоятельно конкретизирует и детализирует учебно-тренировочные средства, устанавливает последовательность изучения программного материала, объем упражнений с учетом конкретных условий проведения учебно-тренировочного занятия, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности обучающихся, соблюдения методики обучения и т.п.

Таблица

Месяц Неделя	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Виды подготовки																																																			
Программный материал																																																			
Виды физических упражнений																																																			
Строевые упражнения																																																			
Строевые упражнения (изученные ранее)																																																			
Упражнения для рук и плечевого пояса																																																			
Упражнения для ног																																																			
Упражнения для шеи и туловища																																																			
Упражнения для всех групп мышц																																																			
Упражнения для развития силы																																																			
Упражнения для развития быстроты																																																			
Упражнения для развития гибкости																																																			
Упражнения для развития координационных способностей, ловкости																																																			
Упражнения в преодолении полосы препятствий																																																			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств																																																			
Упражнения для развития общей выносливости																																																			
Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств																																																			
Выполнения обобщающих упражнений в максимальном темпе																																																			
Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, влгонку за партнером, влгонку за партнером, влгонку за партнером																																																			
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска																																																			

Применяется для организации группы на каждом занятии

Специально-подготовительные упражнения

Таблица

Месяц	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			IX			X			XI			XII																				
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Упражнения с резиновыми амортизаторами																																																						
Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для развития специфической координации, игровой ловкости:																																																						
Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для развития специальной выносливости:																																																						
Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Работа по "станциям" (силовые, скоростно-силовые упражнения)	*					*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			
Легкоатлетические упражнения																																																						
Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств																																																						
Игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Техника нападения																																																						
Передвижения и стойки																																																						
Заслоны игроку для открывания с целью получения мяча	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Выход из-под заслона (к кольцу, от кольца, в сторону)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Открывание с изменением скорости движения и направления от кольца или к кольцу.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Финт открывания (после заслона, показ вход в 3-х сек зону)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Техническая подготовка

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

Таблица

[illegible]

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 36

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки первого года¹⁶

№ п/п		Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1		Общая физическая подготовка	50	4	4	4	5	5	2	–	4	6	6	5	5
2		Специальная физическая подготовка	39	3	4	5	4	4	2	–	2	3	4	4	4
3		Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4		Техническая подготовка	63	6	7	6,5	7	8	2	–	2	6	6	6,5	6
5		Тактическая подготовка	15	0,5	–	1	2,5	–	2	–	1,5	2	2	1,5	2
6		Теоретическая подготовка	7,5	2	2	0,5	–	0,5	–	–	–	–	0,5	0,5	1,5
7		Психологическая подготовка	8,5	1	1	1	1	1	–	–	1	1	1	0,5	–
8		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	1
9		Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
10		Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11		Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12		Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13		Интервальная подготовка	1	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–
14		Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	46	0	0	0	0	0	3	9	34	0	0	0	0
14.1		Общая физическая подготовка	20	–	–	–	–	–	1	4,5	14,5	–	–	–	–
14.2		Специальная физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	2	1	5	–	–	–	–
14.3		Техническая подготовка	5	–	–	–	–	–	–	–	5	–	–	–	–
14.4		Тактическая подготовка	5	–	–	–	–	–	–	–	5	–	–	–	–
14.5		Теоретическая подготовка	4,5	–	–	–	–	–	–	2,5	2	–	–	–	–
14.6		Психологическая подготовка	2,5	–	–	–	–	–	–	1	1,5	–	–	–	–
14.7		Восстановительные мероприятия	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8		Инструкторская практика	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9		Судейская практика	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10		Интервальная подготовка	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка			234	16,5	18	18	19,5	19,5	12	9	46,5	18	19,5	18	19,5
Виды спортивных соревнований			Количество в год	Месяц											
№ п/п		Январь		Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Контрольные	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
2	Отборочные	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

¹⁶ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Таблица 37

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки второго года¹⁷

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Декабрь
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь		
1	Общая физическая подготовка	75	7	7	7	8	8	4	-	3	8	7	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	52	5	5	5	6	6	5	-	1	6	4	4	5	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Техническая подготовка	86	7	9	9	9	9	4	-	2	9	9	9	10	
5	Тактическая подготовка	18,5	1	1	2	2	1	2	-	-	1,5	3	3	2	
6	Теоретическая подготовка	9,5	1	1	1	1	1	1	-	-	0,5	1	2	-	
7	Психологическая подготовка	6	1	1	1	-	-	-	-	-	1	2	-	-	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
13	Интегральная подготовка	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	60	-	-	-	-	-	4	10	46	-	-	-	-	
14.1	Общая физическая подготовка	25	-	-	-	-	-	3	6	16	-	-	-	-	
14.2	Специальная физическая подготовка	10	-	-	-	-	-	1	2	7	-	-	-	-	
14.3	Техническая подготовка	13	-	-	-	-	-	-	1	12	-	-	-	-	
14.4	Тактическая подготовка	5,5	-	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	
14.5	Теоретическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	
14.6	Психологическая подготовка	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	-	
14.7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14.8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14.9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14.10	Интегральная подготовка	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка			22	24	26	26	26	20	10	54	26	26	26	26	

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

¹⁷ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням неделям, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года¹⁸

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	113	8	12	11	10	10	7	-	10	12	10	9	14	
2	Специальная физическая подготовка	98	7	8	10	9	10	10	-	9	8	6	10	11	
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	6	5	-	5	4	-	-	-	4	3	4	-	
4	Техническая подготовка	141	9	9	15	15	10	8	-	11	19	15	15	15	
5	Тактическая подготовка	63	4	4	6	5	5	5	-	7	5	11	4	7	
6	Теоретическая подготовка	14	-	3	2	1	4	-	-	1	1	1	1	-	
7	Психологическая подготовка	16	1	3	1	2	2	-	-	4	1	1	1	-	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	2	1	-	-	-	-	-	2	-	-	2	
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
13	Интегральная подготовка	15	1	2	2	1	1	-	-	-	-	1	4	3	
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	124	0	0	0	0	0	18	38	68	0	0	0	0	
14.1	Общая физическая подготовка	37	-	-	-	-	-	7	11	19	-	-	-	-	
14.2	Специальная физическая подготовка	27	-	-	-	-	-	4	9	14	-	-	-	-	
14.3	Техническая подготовка	16	-	-	-	-	-	5	1	10	-	-	-	-	
14.4	Тактическая подготовка	12	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	
14.5	Теоретическая подготовка	15	-	-	-	-	-	1	10	4	-	-	-	-	
14.6	Психологическая подготовка	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	
14.7	Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	-	-	1	3	1	-	-	-	-	
14.8	Инструкторская практика	4	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	
14.9	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	
14.10	Интегральная подготовка	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	36	48	48	48	48	48	38	110	52	48	48	52	
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Контрольные	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	
2	Отборочные	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	
3	Основные	3	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	

¹⁸ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням неделям, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА

Таблица 39

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года¹⁹

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь												
1	Общая физическая подготовка	113	8	12	11	10	12	7	–	10	10	10	9	14						
2	Специальная физическая подготовка	98	7	8	10	9	10	10	–	9	8	6	10	11						
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	6	5	–	5	4	–	–	–	4	3	4	–						
4	Техническая подготовка	141	9	9	15	15	8	8	–	11	21	15	15	15						
5	Тактическая подготовка	63	4	4	6	5	5	5	–	7	5	11	4	7						
6	Теоретическая подготовка	14	–	3	2	1	4	–	–	1	1	1	1	–						
7	Психологическая подготовка	16	1	3	1	2	2	–	–	4	1	1	1	–						
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2						
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	–	2	1	–	–	–	–	–	2	–	–	–						
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–						
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–						
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–						
13	Интервальная подготовка	15	1	2	2	1	1	–	–	–	–	1	4	3						
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	124	0	0	0	0	0	18	38	68	0	0	0	0						
14.1	Общая физическая подготовка	37	–	–	–	–	–	7	11	19	–	–	–	–						
14.2	Специальная физическая подготовка	27	–	–	–	–	–	4	9	14	–	–	–	–						
14.3	Техническая подготовка	16	–	–	–	–	–	5	1	10	–	–	–	–						
14.4	Тактическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	–	12	–	–	–	–						
14.5	Теоретическая подготовка	15	–	–	–	–	–	1	10	4	–	–	–	–						
14.6	Психологическая подготовка	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–						
14.7	Восстановительные мероприятия	5	–	–	–	–	–	1	3	1	–	–	–	–						
14.8	Инструкторская практика	4	–	–	–	–	–	2	2	2	–	–	–	–						
14.9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–						
14.10	Интервальная подготовка	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–						
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	36	48	48	48	48	48	38	110	52	48	48	52						
															Месяц					
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь						
1	Контрольные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–						
2	Отборочные	2	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–						
3	Основные	3	1	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–						

¹⁹ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года²⁰

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Итого
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	113	8	12	11	10	12	7	—	10	10	10	9	14	
2	Специальная физическая подготовка	98	7	8	10	9	8	10	—	9	10	6	10	11	
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	6	5	—	5	4	—	—	—	4	3	4	—	
4	Техническая подготовка	141	9	9	15	15	10	8	—	11	19	15	15	15	
5	Тактическая подготовка	63	4	4	6	5	5	5	—	7	5	11	4	7	
6	Теоретическая подготовка	14	—	3	2	1	4	—	—	1	1	1	1	—	
7	Психологическая подготовка	16	1	3	1	2	2	—	—	4	1	1	1	—	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	2	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	—	2	1	—	—	—	—	—	2	—	—	—	
10	Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
11	Инструкторская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
12	Судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
13	Интервальная подготовка	15	1	2	2	1	1	—	—	—	—	1	4	3	
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	124	—	—	—	—	—	18	38	68	—	—	—	—	
14.1	Общая физическая подготовка	37	—	—	—	—	—	7	11	19	—	—	—	—	
14.2	Специальная физическая подготовка	27	—	—	—	—	—	4	9	14	—	—	—	—	
14.3	Техническая подготовка	16	—	—	—	—	—	5	1	10	—	—	—	—	
14.4	Тактическая подготовка	12	—	—	—	—	—	—	—	12	—	—	—	—	
14.5	Теоретическая подготовка	15	—	—	—	—	—	1	10	4	—	—	—	—	
14.6	Психологическая подготовка	3	—	—	—	—	—	—	—	3	—	—	—	—	
14.7	Восстановительные мероприятия	5	—	—	—	—	—	1	3	1	—	—	—	—	
14.8	Инструкторская практика	4	—	—	—	—	—	—	2	2	—	—	—	—	
14.9	Судейская практика	2	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	
14.10	Интервальная подготовка	3	—	—	—	—	—	—	—	3	—	—	—	—	
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	36	48	48	48	48	48	38	110	52	48	48	52	

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц					
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Контрольные	1	—	—	—	—	—	—
2	Отборочные	2	—	—	—	—	—	—
3	Основные	3	1	—	—	—	1	—

²⁰ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЁРТОГО ГОДА И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ

Таблица 4.1

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвёртого года и последующие годы²¹

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
1	Общая физическая подготовка	131	12	14	10	15	10	4	—	12	12	12	15	15			
2	Специальная физическая подготовка	114	6	11	15	15	9	6	—	8	10	12	10	12			
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	5	—	—	—	6	—	—	—	7	6	6	6			
4	Техническая подготовка	151	10	15	15	15	15	5	—	12	15	15	19	15			
5	Тактическая подготовка	82	3	4	12	12	7	8	—	4	10	10	6	6			
6	Теоретическая подготовка	15	2	1	2	—	3	3	—	2	—	1	1	—			
7	Психологическая подготовка	17	1	4	1	2	3	—	—	—	2	2	1	1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	—	—	—	1	2	—	4	—	—	—	—	2			
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
10	Восстановительные мероприятия	3	—	—	—	—	1	2	—	—	—	—	—	—			
11	Инструкторская практика	2	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
12	Судейская практика	3	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
13	Интегральная подготовка	24	2	2	—	—	—	—	—	4	4	4	4	4			
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	138	0	0	0	0	0	8	36	94	0	0	0	0			
14.1	Общая физическая подготовка	29	—	—	—	—	—	4	10	15	—	—	—	—			
14.2	Специальная физическая подготовка	25	—	—	—	—	—	—	6	19	—	—	—	—			
14.3	Техническая подготовка	38	—	—	—	—	—	—	4	34	—	—	—	—			
14.4	Тактическая подготовка	18	—	—	—	—	—	—	2	16	—	—	—	—			
14.5	Теоретическая подготовка	4	—	—	—	—	—	—	4	—	—	—	—	—			
14.6	Психологическая подготовка	5	—	—	—	—	—	—	1	4	—	—	—	—			
14.7	Восстановительные мероприятия	4	—	—	—	—	—	4	—	—	—	—	—	—			
14.8	Инструкторская практика	3	—	—	—	—	—	—	2	1	—	—	—	—			
14.9	Судейская практика	7	—	—	—	—	—	—	7	—	—	—	—	—			
14.10	Интегральная подготовка	5	—	—	—	—	—	—	—	5	—	—	—	—			
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		728	42	56	56	60	56	36	40	136	60	62	62	62			

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц								Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август			
1	Контрольные	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—
2	Отборочные	2	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—
3	Основные	3	1	—	—	—	1	—	—	—	—	1	—

21 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 42

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства²²

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц												Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	9	8	6	—	5	10	10	11	11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:
2	Специальная физическая подготовка	143	11	11	13	14	11	10	—	12	13	16	16	16	
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	8	8	—	—	8	—	—	—	8	8	8	8	
4	Техническая подготовка	231	11	18	25	28	20	10	—	34	25	20	20	20	
5	Тактическая подготовка	147	5	13	16	20	16	8	—	9	12	19	19	10	
6	Теоретическая подготовка	19	3	2	2	—	3,5	—	6	1	1	0,5	—	—	
7	Психологическая подготовка	28	3	5	3	5	1	—	—	7	—	1,5	1	1,5	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	2	1	1	1	—	—	2	1	1	1	1	
10	Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
11	Инструкторская практика	3	—	1	—	1	—	—	—	1	—	—	—	—	
12	Судейская практика	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	
13	Интегральная подготовка	30	2	2	2	2	1	—	4	5	2	2	4	4	
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	160	—	—	—	—	—	22	46	92	—	—	—	—	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:
14.1	Общая физическая подготовка	22	—	—	—	—	—	5	3	14	—	—	—	—	
14.2	Специальная физическая подготовка	32	—	—	—	—	—	—	12	20	—	—	—	—	
14.3	Техническая подготовка	39	—	—	—	—	—	—	9	30	—	—	—	—	
14.4	Тактическая подготовка	23	—	—	—	—	—	1	2	20	—	—	—	—	
14.5	Теоретическая подготовка	11	—	—	—	—	—	7	4	—	—	—	—	—	
14.6	Психологическая подготовка	6	—	—	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	
14.7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—	—	—	
14.8	Восстановительные мероприятия	13	—	—	—	—	—	6	7	—	—	—	—	—	
14.9	Инструкторская практика	1	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	
14.10	Судейская практика	3	—	—	—	—	—	1	2	—	—	—	—	—	
14.11	Интегральная подготовка	8	—	—	—	—	—	—	—	8	—	—	—	—	
Итого	количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка	936	54	72	72	80	72	56	56	168	74	78	80	74	

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц					
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Контрольные	3	1	—	—	—	—	—
2	Отборочные	3	—	—	—	—	—	—
3	Основные	6	1	1	1	—	—	—

²² Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 43

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства²³

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяц												Количество часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	–	5	10	10	10	10	108
2	Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	15	13	–	5	15	15	16	16	157
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	6	10	10	10	2	–	7	9	7	7	8	88
4	Техническая подготовка	14	22	19	21	18,5	10	–	26	26,5	26	26	26	235
5	Тактическая подготовка	15	23	19	21	14,5	10	–	26	26,5	26	26	26	233
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	4	–	–	3	4	4	4	4	41
7	Психологическая подготовка	4	4	4	6	4	–	–	4	4	4	4	4	42
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	–	–	–	–	3	–	–	–	–	–	–	3	6
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2,5	1	1	1	–	2,5	1	1	1	1	14
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2,5	2	2	2	–	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25
11	Инструкторская практика	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	–	2	4
12	Судейская практика	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	4
13	Интегральная подготовка	5	5	5	6	5	5	–	5	5,5	8,5	3,5	1,5	55
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	–	–	–	–	–	32	70	134	–	–	–	–	236
14.1	Общая физическая подготовка	–	–	–	–	–	7	5	5	–	–	–	–	17
14.2	Специальная физическая подготовка	–	–	–	–	–	7	11	11	–	–	–	–	29
14.3	Техническая подготовка	–	–	–	–	–	–	17	60	–	–	–	–	77
14.4	Тактическая подготовка	–	–	–	–	–	–	30	49	–	–	–	–	79
14.5	Теоретическая подготовка	–	–	–	–	–	8	–	1	–	–	–	–	9
14.6	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	–	8
14.7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	1
14.8	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	–	5
14.9	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0
14.10	Судейская практика	–	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	–	4
14.11	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–	7	–	–	–	–	–	7
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		82	92	92	100	92	88	70	220	104	104	100	104	1248
Виды спортивных соревнований		Месяц												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
№ п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Контрольные	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	2	1	–	–	–
3	Основные	2	1	1	–	–	–	–	–	2	2	2	–	–

²³ Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням неделям, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 44

Учебно-тематический план теоретической подготовки²⁴

Темы раздела Программы «Теоретическая подготовка»	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 720			
Всего на этапе начальной подготовки второго года – 690			
Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	15 / 15 15 / 15 – / 15 15 / 15 15 / 15	январь февраль июнь июль август	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в Российской Федерации.	15 / 15 15 / 15 – / 15 15 / 15 15 / –	январь февраль июнь июль декабрь	Значение и место вида спорта «спорт глухих» в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
История возникновения вида спорта баскетбол и его развитие.	15 / 15 15 / 15 15 / 15 – / 15 15 / –	январь февраль июль октябрь декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

²⁴ Занятия по теоретической подготовке проводятся – в процессе практических учебно-тренировочных занятий; – в форме отдельного теоретического занятия, в т.ч. с использованием дистанционных образовательных технологий

1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 720			
Всего на этапе начальной подготовки второго года – 690			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	30 / 15 – / 15 30 / 15 – / 15	март июнь август ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся.	15 / 15 15 / 15 – / 15 – / 15 15 / – 15 / –	январь февраль апрель июнь июль декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питательный режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 720			
Всего на этапе начальной подготовки второго года – 690			
Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж.	15 / 15 15 / 15 – / 15 15 / 15 15 / –	май июль октябрь ноябрь декабрь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	15 / – 15 / – – / 15 – / 15 – / 15 15 / – 15 / 15	январь февраль март апрель май июль ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник обучающегося/спортсмена, дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник обучающегося/спортсмена, дневник самоконтроля. Понятие о травматизме.
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом.	15 / – 15 / – – / 15 15 / – 15 / –	январь февраль март июль декабрь	Понятие о физических качествах. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств

1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 720			
Всего на этапе начальной подготовки второго года – 690			
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивной дисциплины баскетбол вида спорта «спорт глухих».	15 / 15 15 / – 30 / 15 – / 30	май июль август ноябрь	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивной дисциплине баскетбол вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике дисциплины баскетбол. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	30 / 15 30 / 15 – / 15 – / 15	октябрь август май ноябрь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 720			
Всего на этапе начальной подготовки второго года – 690			
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплине баскетбол. Жесты спортивных судей. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Судьи, комиссар, судьи-секретари в спортивной дисциплине баскетбол, их обязанности. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.	15 / – 15 / – – / 15 15 / – – / 15 – / 15 – / 15 15 / –	январь февраль апрель июль сентябрь октябрь ноябрь декабрь	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплине баскетбол. Жесты спортивных судей. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Судьи, комиссар, судьи-секретари в спортивной дисциплине баскетбол, их обязанности. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь.	15 / – 15 / – – / 15 – / 15 15 / – 15 / – – / 15 – / 15	январь февраль март апрель июль август сентябрь ноябрь	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1740			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (четвертый и последующие годы) – 1140			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	– / 30 30 / – 30 / 30 60 / –	январь февраль май август	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Адаптивная физическая культура и спорт.
История возникновения олимпийского движения	– / 30 30 / – 30 / 30 60 / 60	январь февраль май июль	Зарождение олимпийского/паралимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Чемпионы и призы паралимпийских игр.
История развития баскетбола	– / 30 30 / – 30 / 30 60 / 60	январь февраль май июль	Баскетбол как вид спорта. Спортивные дисциплины вида спорта баскетбол. Краткая история вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина баскетбол на колясках. Краткая история вид спорта «спорт глухих» (дисциплина баскетбол). История выступления отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.
Режим дня и питание обучающихся	– / 30 30 / – 30 / 30 60 / 60	январь февраль май июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Углеводы, белки, жиры. Витамины.
Физиологические основы физической культуры	30 / 30 30 / 30 60 / 60	февраль май июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1740			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (четвертый и последующие годы) – 1140			
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	30 / 30 30 / 30 60 / –	февраль май август	Влияние физических упражнений на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием занятий баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Сведения о строении и функциях организма человека	30 / 30 30 / – – / 30 120 / – 60 / –	март май июнь июль август	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Роль мышц в укреплении суставов. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения, выделения. Обмен веществ, теплорегуляция. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения, выделения. Обмен веществ, теплорегуляция. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30 / 30 30 / – – / 30 60 / – 60 / 60	март май июнь июль август	Структура и содержание дневника обучающегося/дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Структура и содержание дневника самоконтроля

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1740			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (четвертый и последующие годы) – 1140			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	30 / 30 30 / 30 60 / – 30 / 30 30 / 30	март июнь июль октябрь ноябрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Основы психологической готовности спортсмена	30 / 30 30 / 30 30 / 30 30 / 30	март июнь октябрь ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка.	30 / – 60 / – 30 / –	апрель июль сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине баскетбол.	30 / – – / 60 60 / – 60 / 60 30 / –	апрель июнь июль август сентябрь	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине баскетбол. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1800			
Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	60	январь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по баскетболу.
Обзор развития баскетбола. Обзор развития вида спорта «спорт глухих» дисциплина баскетбол.	60 60	январь июнь	Инструментарий по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. История участия отечественных спортсменов в международных соревнованиях.
Характеристика двигательной деятельности в современном баскетболе	60 60	март июль	Особенности физической подготовки в баскетболе Особенности специальной физической подготовки в баскетболе Особенности технической подготовки в баскетболе Особенности тактической и интегральной подготовки в баскетболе
Характеристика техники и тактики игры в баскетбол	60 60 60	май март июль	Анализ технических и тактических действий ведущих спортсменов / команд России. Технические приемы и тактические действия в нападении и защите на этапе совершенствования спортивного мастерства (программный материал)
Гигиена тренировочного процесса. Оказание первой помощи.	60 60 60	май июнь июль	Учет объективных и субъективных спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Доврачебная помощь пострадавшим (ушиб, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение, способы остановки кровотечений, перевязки)

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1800			
Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность	30 60 60 30	май июнь июль октябрь	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60 60 60	январь июнь июль	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	120 60	июнь июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Основы методики обучения игре в баскетбол	60	июль	Этапы обучения двигательному действию. Применение дидактических принципов. Степень освоения технических приемов и действий. Тестирование физических качеств

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1800			
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60 60	февраль июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта Правила вида спорта	60 60 60	февраль июль сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований по баскетболу. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин. Судьи. Комиссар. Бригада судей-секретарей. Обязанности. Положение о проведении соревнований. Регламент соревнований. Туровая система проведения соревнований. Главный судья соревнований. Главная судейская коллегия (ГСК). Допуск к участию в соревнованиях.
Восстановительные средства и мероприятия	60 60 60 60	май июнь июль август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

1	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	60 60 60 60	январь февраль июнь декабрь	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и самостоятельный занятий. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	60 60 60 60	январь февраль июнь декабрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60 60 60 60	январь май июнь декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60 60 60 60	январь май июнь декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.
Обзор развития баскетбола. Обзор развития вида спорта «спорт глухих» дисциплина баскетбол.	60 60 60 60	февраль апрель июнь ноябрь	История участия отечественных спортсменов в международных соревнованиях.

1	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Правила вида спорта	60 60 60 60	февраль апрель июнь октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревнований деятельности. Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин. Судьи. Комиссар. Бригада судей-секретарей. Обязанности. Положение о проведении соревнований. Регламент соревнований. Туровая система проведения соревнований. Главный судья соревнований. Главная судейская коллегия (ГСК). Допуск к участию в соревнованиях.
Характеристика двигательной деятельности в современном баскетболе	60 60 60 60	февраль апрель май октябрь	Особенности физической подготовки в баскетболе Особенности специальной физической подготовки в баскетболе Особенности технической подготовки в баскетболе Особенности тактической и интегральной подготовки в баскетболе
Характеристика техники и тактики игры в баскетбол	60 60 60 60	март июнь август сентябрь	Анализ технических и тактических действий ведущих спортсменов / команд России. Технические приемы и тактические действия в нападении и защите на этапе высшего спортивного мастерства (программный материал)
Основы методики обучения игре в баскетбол	60 60 60 60	март июнь август октябрь	Этапы обучения двигательному действию. Применение дидактических принципов. Степень освоения технических приемов и действий. Тестирование физических качеств и технической подготовки

1	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Гигиена процесса. помощи. тренировочного Оказание первой	60 60 60 60	март август сентябрь октябрь	Учет объективных и субъективных спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Доврачебная помощь пострадавшим (ушиб, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение, способы остановки кровотечений, перевязки)
Основы методики обучения игре в баскетбол	60 60 60 60	март август сентябрь ноябрь	Этапы обучения двигательному действию. Применение дидактических принципов. Степень освоения технических приемов и действий. Тестирование физических качеств
Восстановительные средства и мероприятия	60 60 60 60 120	февраль апрель май сентябрь ноябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 45

Учебно-тематический план психологической подготовки²⁵

Задачи психологического обеспечения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки первого года / второго года – 660 / 510			
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта	Весь период		Развитие и закрепление интереса к общению в учебно-тренировочной группе: совместное посещение соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, введение традиций и ритуалов, вызывающих положительные эмоции (например, поздравление с днем рождения, поощрение отличившихся при выполнении упражнений, изучении техники).
			Целесообразно, подводя, итоги работы за месяц, поощрять обучающихся не только за успехи в освоении программного материала, но и выделять самого трудолюбивого, самого аккуратного, самого смелого, самого хорошего товарища и т. п.
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта	30 / 30 30 / 30	август сентябрь	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость (например, «Муха», «Фокусировка») ²⁶

²⁵ Занятия по психологической подготовке проводятся: – в процессе практических учебно-тренировочных занятий; – в форме отдельных занятий, в т.ч. с использованием дистанционных технологий; – в рамках мероприятий календарного плана воспитательной работы и антидопинговых мероприятий

²⁶ Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 209 с. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки первого года / второго года – 660 / 510			
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта	60 / 60 60 / 120	июль август	Составление альбомов с вырезками из газет и журналов, сбор наклеек, фотографий и т.п., посвященных избранному виду спорта, обсуждение важных спортивных событий текущего сезона, посещение соревнований, просмотр их по телевидению с последующим обсуждением
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки ²⁷	10 / – 10 / – 10 / – 10 / – 10 / –	январь февраль март апрель май	Средством, облегчающим и стимулирующим переход от внешнего контроля и внешней оценки к самоконтролю и самооценке, является введение в учебно-тренировочные занятия работы в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой. В процессе такой работы дети усваивают критерии правильного выполнения упражнений, приобретают умение сравнивать эталонное выполнение с фактическим, которое и является содержанием учебного действия самоконтроля.
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки ³¹	10 / – 10 / – 10 / – 10 / – 10 / –	январь февраль март апрель май	Введению оценочной ситуации способствует игра в судей: назначенные из числа обучающихся судьи на контрольных тренировках получают задание как можно точнее оценить выполнение контрольных упражнений. Подготовка к выполнению роли судей повышает интерес обучающихся к тому, по каким признакам можно судить о правильности выполнения упражнений. Усвоение этих признаков способствует развитию объективной самооценки. Чтобы усилить интерес к работе по развитию самооценки, необходимо обратить внимание на ее важность: кто точно знает свои возможности, тот более уверенно выступает в соревнованиях.

²⁷ Описанные методы развития самоконтроля и самооценки органично включаются в учебно-тренировочные занятия. Необходимо расставить психологические акценты в широко применяемых приемах педагогического воздействия. Педагогические эксперименты показали, что задания на развитие самоконтроля и самооценки повышают интерес к тренировкам, закрепляют мотивацию занятий спортом

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки первого года / второго года – 660 / 510			
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки ³¹	Весь период В процессе занятий по теоретической подготовке Самостоятельная подготовка	Развитию самоконтроля способствует ведение дневника обучающегося/дневника спортсмена, которое может быть представлено юным спортсменам как обязательное для настоящих атлетов. Это положительно мотивирует работу с дневником, значение которой дети не всегда способны правильно оценить. В дневниках начинающих спортсменов целесообразно фиксировать оценки за работу на тренировках (за выполнение заданий тренера, дисциплину на тренировках, аккуратность в обращении с инвентарем, смелость в освоении трудных упражнений). В дневниках дети, по заданию тренера, могут сами выставлять себе оценки за выполнение упражнений и заданий, чтобы потом сопоставить их с оценками тренера. В случае расхождения оценки тренера и самооценки обучающегося тренеру следует обсудить с ребенком его причину.	Задания по типу: «После проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия перечислить в верной последовательности общеразвивающие упражнения из разминки» Проведение психотехнических игр²⁸
Развитие устойчивости внимания	10 / – 10 / – 10 / – 10 / – 10 / –	январь февраль март апрель май	На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Воспитание волевых качеств	Весь период		

28 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

1	2	3	4

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 660 / 510			
Развитие психомоторных способностей	10 / 20 10 / 20 10 / 20 10 / – 10 / –	январь февраль март апрель май	Временные дифференцировки совершенствуются в упражнениях с выполнением движений в меняющемся темпе, с выполнением движений на время, с наращиванием и замедлением темпа движений. Точность различения временных интервалов улучшается в играх и упражнениях на узнавание заданного темпа, предъявляемого среди других, на воспроизведение заданного интервала времени.
Развитие помехоустойчивости	15 / – 15 / –	август ноябрь	Развитию помехоустойчивости служит включение в тренировки психотехнических игр, таких как «Хромая обезьяна», «Карусель», «Полевые тренировки» ²⁹
Развитие помехоустойчивости	60 / 30	сентябрь	Развитию помехоустойчивости способствует проведение контрольных игр, открытых уроков для родителей, привлечение детей к участию в показательных выступлениях. Это приучает их к присутствию зрителей и возникающим помехам. Измеряя частоту пульса перед выступлением на открытом уроке для родителей, тренер-преподаватель может оценить чувствительность каждого к действию сбивающих факторов и проследить, как обучающиеся адаптируются к ним, приобретая опыт.
Разбор учебно-тренировочных занятий. Разбор контрольных соревнований.	60 / 60	октябрь	Указывать на волевые качества – настойчивость, упорство, дисциплинированность, действия в составе команды
Установка на игру. Разбор проведенных игр.	15 / – 15 / –	август ноябрь	Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом

²⁹ Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки первого года / второго года – 660 / 510			
Выполнение совместной деятельности в составе команды	Весь период	Специфика баскетбола как командного вида спорта	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1140			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1320			
Формирование мотивации спортивной деятельности	180 / 180 / 240 В соответствии с планом-графиком	август Весь период	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований; взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п. Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. с Беседы. Анкетирование. Тестирование.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1140			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1320			
Установка перед играми. / Разбор проведенных игр.	В соответствии с планом-графиком	В период подготовки к соревнованиям и участия	Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Воспитание волевых качеств	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки). Системное введение дополнительных трудностей. Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий		Приобретение специальных знаний в области психологии. Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1140			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1320			
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия	Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: – как можно больше отвлекаться от всего окружающего; – воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; – воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации	
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 – 2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентый и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др. ³⁰	
Развитие – переключения и распределения внимания; – быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; – быстроты сенсорного реагирования; – сообразительности, смелости; – своевременной концентрации; – устойчивости сложных двигательных реакций; – быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства – упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

30 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года, третьего года – 1140			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1320			
Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями	Индивидуальная работа	Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2040			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Формирование мотивации спортивной деятельности	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, в каникулярный период, в период самостоятельной подготовки В соответствии с планом-графиком	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований; взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде	
		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п.	
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком	Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. с Беседы. Анкетирование. Тестирование.	

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2040			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Установка перед соревнованиями. проведенных игр.	игрой / Разбор	В период подготовки к соревнованиям и участия	Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000 Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Воспитание волевых качеств		Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы	Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки). Системное введение дополнительных трудностей. Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
		В соответствии с планом-графиком	Приобретение специальных знаний в области психологии. Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.
Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений	Разбор	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий	
Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу			

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2040			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000			
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия	Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: – как можно больше отвлечься от всего окружающего; – воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; – воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации	
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 – 2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентый и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др. ³¹	
Развитие – переклочения и распределения внимания; – быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; – быстроты сенсомоторного реагирования; – сообразительности, смелости; – своевременной концентрации; – устойчивости сложных двигательных реакций; – быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства – упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

31 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

1		2	3	4
		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2040		
		Этап высшего спортивного мастерства		
		Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 3000		
Управление состояниями, состояниями	стартовыми предстартовыми	Индивидуальная работа	Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним	
	Эффективность действий		В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований специальной деятельности. Приобретение специальных знаний в области психологии, методики спортивной тренировки	

**ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ, НА КОТОРЫХ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРОГРАММА,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПО ДОГОВОРАМ БЕЗВОЗМЕЗДНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ**

Таблица 46

Перечень спортивных объектов, на которых реализуется Программа,
используемых по договорам безвозмездного пользования

Наименование	Адрес места осуществления образовательной деятельности
1	2
1. Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Управление спортивными объектами» Департамента спорта города Москвы. Спортивный комплекс «Коломенский»	115446, г. Москва, Коломенский проезд, д.15 А, 1 этаж, помещение № 2 Н, комнаты № 4, № 9, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15, № 32, № 78

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 47

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации Программы³²

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический	штука	20
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штука	2
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штука	2
6.	Мяч баскетбольный	штука	12
7.	Мяч волейбольный	штука	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Мяч теннисный	штука	10
10.	Мяч футбольный	штука	2
11.	Насос для накачивания мячей	штука	4
12.	Секундомер	штука	4
13.	Скакалка	штука	24
14.	Скамейка гимнастическая	штука	4
15.	Стойка для обводки	штука	20
16.	Утяжелитель для ног	комплект	12
17.	Утяжелитель для рук	комплект	12
18.	Фишки (конусы)	штука	30
19.	Эспандер резиновый ленточный	штука	24

³² В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование³³

Таблица 48

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Мяч баскетбольный	штука	на обучающегося	-	-	1	1	1	6	1	6

³³ В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 49

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование³⁴

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Гольфы	пара	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
2.	Костюм ветрозащитный	штука	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
3.	Костюм спортивный парадный	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
4.	Кроссовки для баскетбола	пара	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	

³⁴ В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6.	Майка	штука	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Полотенце	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8.	Рюкзак спортивный	штука	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штука	на обучающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штука	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штука	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штука	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штука	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

1. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).
2. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.07.2020, регистрационный № 58824).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573).
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.10.2013, регистрационный № 30242).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.09.2022, регистрационный № 70226).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный № 69795).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.09.2022, регистрационный № 69983).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка базовых методик по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами для тренеров, спортивного персонала, информационных материалов по вопросам безопасности занятий спортом для всех заинтересованных целевых аудиторий, включая спортсменов, тренеров, спортивный персонал, родителей спортсменов, руководителей спортивных организаций».

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта».

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 3 «Об утверждении методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов».

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 января 2022 г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» Приложение 60 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спорт глухих» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.02.2022, регистрационный № 67297).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 «Об утверждении правил вида спорта «Баскетбол».

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266).

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67260).

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 марта 2017, регистрационный № 46058).
21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».
22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71668).
23. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026).
24. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2021 № 1098 «Об утверждении программы развития вида спорта «Спорт глухих» в Российской Федерации на период 2021 – 2024 годы».
25. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11.02.2011 № 83 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих».
26. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540).
27. Профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.05.2022, регистрационный № 68499).
28. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615).
29. Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475).
30. Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541).
31. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519).
32. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900).
33. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203).

34. Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями).
35. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 16.08.2022 № 2253-р «Об утверждении Плана мероприятий по Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года».
36. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
37. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).
38. Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.
39. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
41. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрюхина и [и др.]. – Екатеринбург: Изд. Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 58 с.
2. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие / Н. В. Арнст. – СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 94 с.
3. Баскетбол для молодых игроков / под редакцией Х.М. Бусета. – ФИБА, 2000. – 347 с.
4. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.
5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – М.: ФЛИНТА: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 39 с.
6. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху / Х. Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240 с.: ил.
7. Волкова Е.С. Основы антидопингового обеспечения спорта: монография / Е.С. Волкова, Е.П. Сальникова, И.Э. Коновалова. – Уфа: БашИФК, 2019. – 144 с.
8. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
9. Вуттен М. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М. Вуттен, Д. Вуттен – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016 – 304 с.: ил.
10. Гаврилова Е.А. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
11. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – 2010. – М. – Советский спорт, 336 с.
12. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 256 с.
13. Гомельский Е.Я. Формула успешной работы тренера по баскетболу. – М.: Национальный книжный центр, 2017. – 80 с.
14. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 209 с.
15. Гровер Т. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер, Шари Уэнк. – М.: Эксмо, 2021. – 240 с.
16. Дмитриев Ф.Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: Монография /Ф.Б. Дмитриев. – Москва: ООО Издательский Центр «Наука», 2017. – 128 с.
17. Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 113 с.
18. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 616 с.
19. Жданов С.И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие / С.И. Жданов; науч. ред. С.С. Коровин. – М.: ФЛИНТА, 2020. – 103 с.
20. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов /М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
21. Клочков А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации /А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 56 с.

22. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / Пер. с англ. А. Рудницкая, Н. Андрианов / – М.: Эксмо, 2022. – 368 с., ил.
23. Коновалов В.Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 84 с.: ил.
24. Коноплева А.Н. Особенности воспитания специальной выносливости баскетболистов 14 – 15 лет методом интервальной тренировки / А.Н. Коноплева, М.Ш. Габуева, А.А. Бербеков // World science: problems and innovations: Сборник статей XX Международной научно-практической конференции (Пенза, 30 апреля 2018 г.). – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 205 – 209.
25. Коробков В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. – 42 с.
26. Коровяковская А.Ю. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки баскетболистов Наука-2020. – 2018. – № 3(19). – С. 86 – 92.
27. Костикова Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10 –13 лет: методические рекомендации для детских тренеров / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.Н. Григорович. – М.: АНО «Центр развития спорта», 1999. – 31 с.
28. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
29. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил.
30. Ларионова М.Н. Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» на тему: Круговая тренировка по баскетболу. учеб. пособие для студентов технических вузов / Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В.: – СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2015. – 160 с.
31. Лебедев А.И. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов ФФК. - Новосибирск, 2005. - 28 с.
32. Ли Р. Баскетбол чемпионов: основы. / Пер. с англ. / – М.: Человек, 2014. – 272 с., ил.
33. Лукьянова Л.М. Использование кругового метода тренировки в физической подготовке баскетболистов / Л.М. Лукьянова, А.А. Чернова // Наука-2020. – 2019. – № 11(36). – С. 48 – 50.
34. Матвеев Ю.В. Подвижные игры и упражнения для обучения игре в баскетбол: методические рекомендации / Ю.В. Матвеев, И.Г. Горбань, Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 51 с.
35. Нестеровский Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
36. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Д.И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
37. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – 96 с.
38. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Человек, 2019. – 288 с.: ил.
39. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
40. Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово, 2013. – 216 с.
41. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1 – 592 с.: ил.
42. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2 608 – с.: ил.
43. Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А.Г. Поливаев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 103 с.

44. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С.Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с.
45. Практическое руководство для судей-секретарей / Ф.Б. Дмитриев и др.; под редакцией И.К. Латышова. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2019. – 180 с.
46. Ревегук А.О. Использование тренажёра «лестница скорости» в развитии качеств обеспечивающих увеличение работоспособности баскетболистов / А.О. Ревегук, И.О. Галкина, Г.В. Наполова // Наука-2020. – 2018. – № 3(19). – С. 93 – 98.
47. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие / под редакцией Е.Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.
48. Самыличев А.С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
49. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д.Г. Сидоров [и др.]. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
50. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: 2010, – 120 с.
51. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: Методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013. – 37 с.
52. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие / сост. А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
53. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – М.: Академия, 2013. – 464 с.
54. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» «Теоретические основы развития физических качеств» / сост. Л.А. Коновалова. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2015. – 100 с.
55. Федотов А. Александр Белов: Свой среди чужих, чужой среди своих / А. Федотов – М.: Издательство «Перо», 2021. – 256 с.
56. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
57. Энциклопедия олимпа. Лето /авт.-сост. Лившиц Л.В., Токарев Г.Г.; под ред. Лившица Л.В. – Ростов-на-Дону, 2009. – 144 с.: ил.
58. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – М.: Спорт, 2015. – 129 с.
59. Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е.М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – 86 с.
60. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://ias.sport.mos.ru>.
2. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: Научные работы (mos.ru) <https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List>
3. Аксёнов А.В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/5_adaptivnyai_sport_aksenov.pdf
4. Брынцева Е.В. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [12_brynceva_psychol_upd.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_brynceva_psychol_upd.pdf)
5. Гаврилова Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
6. Гаврилова Е.А. Спортивное питание – неотъемлемая составляющая спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [3_sport_pit_gavrilova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sport_pit_gavrilova.pdf)
7. Государственная информационная система «Реестр примерных программ основных общеобразовательных программ». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fgosreestr.ru>
8. Департамент спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/?ysclid=ldalaycg3623942597>
9. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). [Электронный ресурс] // Режим доступа: [8_adaptivnyai_sport_evseev.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_adaptivnyai_sport_evseev.pdf)
10. Евсеев С.П. Оценка соревновательной деятельности в адаптивном спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/9_evseev_ocenka_sorevnovatelnoy_deyatelnosti.pdf
11. Евсеев С.П., Вырупаев К.В. Новые подходы к организации адаптивного спорта в Российской Федерации. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_evseev_novye_podkhody_k_organizacii.pdf
12. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ \(xn----itbjbj2arv.xn--p1ai\) https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/](https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/)
13. Единый календарный план физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2023 год. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/documents/kalendar-sobytii/view/264002220/?ysclid=ldakz2bgtt620974994>
14. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>
15. Касаткин В.Н. Психологические преимущества спортсмена. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [14_preimuschestva_kasatkin.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/14_preimuschestva_kasatkin.pdf)
16. Касаткин В.Н. Психология целевого поведения в спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [15_psihologia_kasatkin.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/15_psihologia_kasatkin.pdf)
17. Ключников С.О. Научно-методическое сопровождение в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [10_kluchnikov_nauchno-metodicheskoe_soprovozhdenie.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/10_kluchnikov_nauchno-metodicheskoe_soprovozhdenie.pdf)

18. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoritiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf
19. Научная электронная библиотека. Национальная библиографическая база данных научного цитирования. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://elibrary.ru/project_risc.asp
20. Образовательный антидопинговый онлайн курс РАА «РУСАДА» ТРИАГОНАЛ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [РУСАДА \(rusada.ru\) https://course.rusada.ru/](https://course.rusada.ru/)
21. Официальный сайт государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» - официальный сайт \(mossport.ru\) https://mba.mossport.ru/](https://mba.mossport.ru/)
22. Официальный сайт государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы. (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mossport.ru/>
23. Официальный сайт Зала Славы Международной Федерации Баскетбола (ФИБА). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/hall-of-fame>
24. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
25. Официальный сайт общероссийского союза физкультурно-спортивных общественных объединений инвалидов «Сурдлимпийский комитет России». [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://deaflymp.ru/ СУРДЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ \(deaflymp.ru\)](https://deaflymp.ru/)
26. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Управление командой. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Basketball-2022 \(1\).pdf \(russiabasket.ru\)](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball-2022(1).pdf)
27. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Поэтапное развитие игрока. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_book-2020.pdf
28. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Введение в профессию баскетбольного тренера. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/01_Basketball.pdf
29. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Баскетбол для тренеров. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Баскетбол для тренеров.pdf>
30. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Руководство по организации и обучению детей в МИНИ-БАСКЕТБОЛ ФИБА. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Mini-Basketball_RUS v4.indd \(russiabasket.ru\)](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS_v4.indd)
31. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Тактика баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf
32. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Терминология баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%a2%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f%203%20\(2\).pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%a2%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f%203%20(2).pdf)
33. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Проект «Тихий баскетбол» [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://silentbasket.ru/ тихий!баскетбол \(silentbasket.ru\)](https://silentbasket.ru/)
34. Официальный сайт общероссийской общественной организации инвалидов «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих». [Электонный ресурс] // Режим доступа: <https://osfsg.ru/>

35. Официальный сайт общероссийской общественной организации Российская Федерация Баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://russiabasket.ru/>
36. Официальный сайт Общероссийской союза общественных объединений «Олимпийский комитет России». [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Олимпийский комитет России \(olympic.ru\) https://olympic.ru/](https://olympic.ru/)
37. Официальный сайт региональной спортивной общественной организации инвалидов «Федерация спорта глухих города Москвы» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.deafsportmos.ru/>
38. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Программы для детей и подростков. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Программы для детей и подростков \(rusada.ru\) https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php](https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php)
39. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Рекомендации для программ спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Рекомендации для программ спортивной подготовки.pdf \(rusada.ru\) https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf](https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf)
40. Сервис для проведения видеоконференцсвязи, онлайн занятий с обучающимися [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://peregovorka.mos.ru>
41. Сервис проверки включения обучающегося в сборную команду города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mosport.ru/training/>
42. Сервис проверки наличия квалификационной категории у тренера [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mosport.ru/coach/>
43. Сервис проверки наличия у обучающегося спортивного разряда и звания [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cst.mosport.ru/sports_category/
44. Сиделев П.А., Федотова Е.В., Зудилина Д.С. Методика построения этапа подготовки к соревнованиям и подведение спортсменов к пику формы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sidelev_metodika_postroeniya.pdf
45. Тарасова Л.В. Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4_tarasova_osnovy_trenirovochnogo.pdf
46. Тарасова Л.В. Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [12_profilactica_tarasova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_profilactica_tarasova.pdf)
47. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Виртуальные выставки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Виртуальные выставки \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki](http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki)
48. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Галереи. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Галереи \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/galerei](http://museumsport.ru/galerei)
49. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Smart talk. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [SMART TALK \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/smart-talk](http://museumsport.ru/smart-talk)
50. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Методический центр. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fcpsr.ru/index.php/cat/1/1/37>
51. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Методическое сопровождение. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Федеральный центр физического воспитания \(xn--blatfb1adk.xn--plai\) https://xn--blatfb1adk.xn--plai/](https://xn--blatfb1adk.xn--plai/)

52. Чурганов О.А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2_churganov_sportivnaya_podgotovka.pdf
53. Электронная библиотечная система «Лань». [Электронный ресурс] // Режим доступа: ЭБС Лань (lanbook.com) <https://e.lanbook.com/>
54. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». [Электронный ресурс] // Режим доступа: Адаптивная физическая культура Ежеквартальный журнал (afkonline.ru) <https://afkonline.ru/index.html>
55. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://urait.ru/>

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Золотая команда. Фильм о женской сборной России – триумфаторе чемпионата Европы в Италии 2007 г. Баскетбольные матчи Россия – Литва. Россия – Латвия. Россия – Испания. DVD диски.
2. Противостояние или три секунды глазами участников. Мюнхен 1972 г. DVD диск.
3. Путь к победе. Фильм о триумфе сборной России на чемпионате Европы в Испании 2007 г. Баскетбольные матчи Россия – Сербия. Россия – Греция. Россия – Португалия. Испания – Россия. Россия – Хорватия. Россия – Франция. Россия – Литва. Россия – Испания. DVD диски.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2013. – 56 с.
2. Гомельский В.А. Легендарный финал 1972 года. СССР и США / В.А. Гомельский. – М.: Эксмо, 2017. – 256 с.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола / Л.В. Костикова. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 176 с.
4. Линдер В.И. Спорт. Энциклопедия с развивающими заданиями / В.И. Линдер. – М.: Симбат, 2019. – 48 с.
5. Лоу Д. Майкл Джордан: Уроки чемпиона. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 180 с.
6. Портных Ю.И. Доступный каждому баскетбол. Пособие для спортсменов и тренеров / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. – СПб.: «АНТТ-Принт», 2011. – 152 с.
7. Хлопцев В.И. Баскетболу 120. Документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М.: Фиттрекс, 2012. – 196 с.
8. Штейнбах В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия / В.Л. Штейнбах. – М.: Спорт, 2016. – 512 с.