



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания»


Н. С. Федченко
« 06 » апреля 2023 г.

**Методические рекомендации
«Алгоритм составления дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки на примере игровых видов спорта»**

Москва 2023 г.

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» (далее – Методические рекомендации) разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Методические рекомендации одобрены экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 1 от 03 февраля 2023 г.).

Методические рекомендации предназначены для руководителей спортивных школ, физкультурно-спортивных клубов, руководителей и специалистов органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление в сфере образования, физической культуры и спорта, руководителей организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, методистов, тренеров-преподавателей и могут быть использованы при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Общие положения..... | 4 |
| II. Характеристика дополнительных образовательных программ спортивной подготовки | 6 |
| III. Структура и оформление дополнительных образовательных программ спортивной подготовки | 8 |
| IV. Алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки | 11 |
| Заключение..... | 58 |
| Приложения..... | 59 |

I. Общие положения

Методические рекомендации разработаны на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 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, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Методические рекомендации представляют собой обобщение опыта, носят рекомендательный характер.

В настоящих методических рекомендациях представлен рекомендуемый алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, основная информация, необходимая при их разработке, примеры наполнения содержанием данных программ.

II. Характеристика дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с п. 9 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ образовательная программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных Федеральным законом № 273-ФЗ случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации. Указанные основные характеристики образования и организационно-педагогические условия должны учитываться при разработке Программы.

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – Программы) определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей Программы (далее – Организация), с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – примерная Программа) (ч. 4 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (далее – ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Программы реализуются для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ). При составлении Программы следует использовать данные понятия.

При составлении Программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня

спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

III. Структура и оформление дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в ФССП, обязательны для организации при разработке и реализации программ (п. 45 Приказа № 999).

На основании п. 1 ФССП по видам спорта, а также согласно структуре примерных Программ по видам спорта рекомендуется использовать следующую структуру при разработке Программы:

Титульный лист

Оглавление

1. Общие положения:

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Рабочая программа:

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

При необходимости допустимо в структуру включать приложения к Программе.

Изложение текста и оформление Программы выполняется согласно действующей терминологии и в соответствии с требованиями действующих ГОСТов.

В образовательной организации рекомендуется утвердить локальный акт, регламентирующий разработку Программы, отражающий требования к структуре и содержанию Программ. В данном локальном акте могут быть установлены:

- порядок разработки и актуализации Программ;
- порядок согласования проектов Программ;
- порядок рассмотрения и обсуждения проектов Программ;
- порядок рецензирования и экспертизы проектов Программ, в том числе требования к квалификации рецензентов и экспертов *(на усмотрение образовательной организации, если рецензирование и экспертиза предусмотрены)*;
- порядок утверждения Программ и т.д.

IV. Алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

В данном разделе приведен предлагаемый образец составления Программы:

Титульный лист программы - первая страница, предваряющая текст Программы и служащая источником библиографической информации, необходимой для идентификации документа (наименование образовательной организации, гриф утверждения (рассмотрения, согласования коллегиальными органами управления образовательной организации) программы согласно локального нормативного акта образовательной организации), название программы, адресат программы (возраст учащихся), срок ее реализации, ФИО, должность автора(ов) программы, город и год ее разработки). Предлагаемый образец титульного листа приведен в Приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

Возможно включение листа согласования и рецензирования.

Оглавление – указатель заголовков разделов Программы, отражающий структуру Программы и ускоряющий поиск отдельных её частей.

1. Общие положения

1.1. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «_____» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «_____», утвержденным приказом Минспорта России (указываются реквизиты документа) (далее – ФССП). (п. 1 раздела I примерной Программы по виду спорта) **

** - в скобках курсивом указаны ссылки на нормативные правовые акты для авторов-составителей Программы, носящие информационный характер.*

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Настольный теннис»)

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Настольный теннис» – 0040002611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| одиночный разряд | 004 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| парный разряд | 004 | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| смешанный парный разряд | 004 | 003 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования | 004 | 004 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана (указывается наименование организации) (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «_____», утвержденной приказом Минспорта России (указываются реквизиты документа), а также следующих нормативных правовых актов:

Указываются действующие нормативные правовые акты Российской Федерации, субъекта Российской Федерации и муниципального образования, используемые при разработке Программы. Например:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России 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» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

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. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Указываются только те этапы спортивной подготовки, содержание которых определено Программой. Например, если Программа рассчитана только на этап начальной подготовки, то указывается только данный этап.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. *(п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта)*

Можно указать иные цели Программы и задачи. Рекомендуется также определить цели и задачи по этапам спортивной подготовки, а также преимущественную направленность каждого из этапов, основываясь на п. 6 главы IV ФССП и п. 11 раздела III примерной Программы по виду спорта.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Можно дать краткую справку о виде спорта (спортивной дисциплине), на основе которого составлена Программа. Рекомендуется включить: краткое описание (определение) вида спорта, историческую справку, его особенности и преимущества для укрепления здоровья, развития физических качеств, интеллектуальных способностей, приобретения обучающимися базовых и специфических умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физической подготовленности, формирования физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания. Например, по виду спорта «волейбол»:

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

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

Указываются с учетом приложения № 1 к ФССП по виду спорта.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Хоккей»)

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 3 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «_____». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Объем Программы.

Указывается с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Баскетбол»)

| 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 трех лет | | | Свыше трех лет | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия.

Указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(п. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, *в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;*

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.8 Приказ № 634)*

Учебно-тренировочные мероприятия.

Указываются с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). *(п. 39 Приказа № 999)*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Регби»)

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 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 |

| 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 | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Ланта»)

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | 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 трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Игры | - | 10 | 15 | 20 | 28 | 40 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды

Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

Помимо вышеперечисленных можно указать и иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № __ к Программе *Рекомендуемый образец Годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к примерной Программе по виду спорта. (Предлагаемый образец приведен в приложении № 2 к Методическим рекомендациям, на примере вида спорта «Волейбол»).*

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(п. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Приказа № 634)*

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Дается описание воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Рекомендуемый образец Календарного плана воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Примерной программе по виду спорта.

Таблица 6

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Лепта»)

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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 | В течение года |
| 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 различных видов спорта | 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 обучающихся | | | |
| 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 на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | |
| 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 |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для

здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА:

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе по виду спорта.

Таблица 7
(предлагаемый образец)

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |

| | | | |
|---|---|---------------------------------|---|
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «_____». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Необходимо дать описание инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки. Например, по виду спорта «Гандбол»:

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

(предлагаемый образец)

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

| Судейская практика: | | |
|-----------------------|----------------|--|
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки. Следует дать описательную характеристику данным мероприятиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9
(предлагаемый образец)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |

| | | |
|---|--|--|
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Рекомендуется описать контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Например:

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том

числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Указываются требования к результатам прохождения Программы по каждому этапу спортивной подготовки с учетом п. 11 примерной Программы по виду спорта. Например, по виду спорта «Регби»:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» 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 «регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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 «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Если Программой предусмотрено проведение итоговой аттестации, то это следует отразить в данном разделе, а также локальных актах Организации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП (п. 13 Примерной Программы по виду спорта). Например, по виду спорта «Хоккей на траве»:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Хоккей на траве» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 10

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Хоккей на траве»)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 5,8 | 6,0 | 5,4 | 5,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 145 | 143 | 150 | 145 |
| 1.3. | Челночный бег 10х5 м | с | не более | | не более | |
| | | | 25 | 30 | 20 | 25 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Вис на согнутых руках | с | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 9 | 15 | 12 |

Таблица 11

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Хоккей на траве»)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | Челночный бег 10х5 м | с | не более | |
| | | | 19 | 20 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 165 |
| 1.4. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.35 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 15 |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
|--|---|---|----------------------------|
| 2.1. | Вис на согнутых руках | с | не менее |
| | | | 18 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | |

Таблица 12

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Хоккей на траве»)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 5 |
| 1.2. | Челночный бег 180 м | с | не более | |
| | | | 39,2 | 43,2 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 175 |
| 1.4. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.20 | 11.50 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Пятерной прыжок | м | не менее | |
| | | | 11,7 | 10 |
| 2.2. | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| | | | 35 | 16 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

Таблица 13

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Хоккей на траве»)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,1 | 4,6 |
| 1.2. | Челночный бег 180 м | с | не более | |
| | | | 37,4 | 40,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.4. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.50 | 11.20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Пятерной прыжок | м | не менее | |
| | | | 13 | 11 |
| 2.2. | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| | | | 43 | 20 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки возможно предусмотреть нормативы (испытания) по иным видам подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

Можно более детально описать в Программе понятие рабочей программы по виду спорта (спортивной дисциплине).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В данном разделе указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

При описании программного материала следует учитывать средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

организационных форм подготовки всех возрастных групп;

принципы построения многолетнего обучения;

половозрастные особенности;

особенности вида спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Указывается описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Указывается описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Указывается описание учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Указывается описание учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Можно дать описание учебно-тематического плана.

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе по виду спорта.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

(предлагаемый образец на примере вида спорта «Микрофутзал»)

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

| | | | | |
|---|--|---------------|------------|---|
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/96 6 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | 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. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

| | | | | |
|---|--|-------------|-------------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | 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. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | 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 | ≈ 120 | октябрь | 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 | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | 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. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | 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 соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | 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 |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Данный раздел заполняется с учетом главы V ФССП по виду спорта. Например, по виду спорта «Лепта»:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Лепта» основаны на особенностях вида спорта «Лепта» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Лепта», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Ляпта» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 - 11 к ФССП по виду спорта для реализуемых этапов спортивной подготовки. Например, по виду спорта «Футбол»:

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 15, 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 17, 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Возможно включить:

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Таблица 15
(предлагаемый образец)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------|-------------------|--------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| ... | | | |

Таблица 16
(предлагаемый образец)

| 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) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | |

Таблица 17
(предлагаемый образец)

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--------------|----------------------|-----------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| ... | | | |

Таблица 18
(предлагаемый образец)

| 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. | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

указывается с учетом пп. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта. Например, по виду спорта «Водное поло»:

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-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

указывается с учетом пп. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта. Например, по виду спорта «Водное поло»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

В перечень информационного обеспечения программы рекомендуется включать:

- список литературы, содержащий не менее 10 печатных источников, в том числе изданных за последние 5 лет (в т.ч. законодательные и нормативные правовые акты, инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники и учебные пособия, журнальные статьи и другие официальные материалы);

- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных.

V. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Приложение № 1
к Методическим рекомендациям
(предлагаемый образец)

Наименование учредителя
Наименование учреждения (по Уставу)

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор _____
_____ (ФИО)
«__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «_____»

Возраст обучающихся: _____ лет
Срок реализации программы: _____ лет

Автор(ы)-составитель(и):
Ф.И.О., должность

г. _____, 2023

Приложение № 2
к Методическим рекомендациям
(предлагаемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план (на примере вида спорта «Волейбол»)

| № п/п | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|-------|---|-----|---|-----|-----|----------------|-----|---|--|---|--|--|--|-------------------------------------|------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| | До года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | | | | | | | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4.5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | | | | | | 24 | 32 |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 2 | | 3 | | | 3 | | | 4 | | | | | 4 |
| | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14-28 | | 12-24 | | | | | | | | | | | 6-12 | 6-12 |
| 1. | 68 | 88 | 116 | 98 | 118 | 132 | 141 | 159 | | | | | | 100 | 118 |
| 2. | 28 | 41 | 54 | 68 | 88 | 100 | 125 | 141 | | | | | | 263 | 318 |
| 3. | - | - | - | 32 | 38 | 52 | 59 | 67 | | | | | | 95 | 194 |
| 4. | 54 | 75 | 100 | 130 | 156 | 182 | 208 | 234 | | | | | | 312 | 382 |
| 5. | 18 | 30 | 45 | 70 | 84 | 100 | 118 | 132 | | | | | | 192 | 276 |
| 6. | 14 | 16 | 18 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | | | | | | 28 | 14 |
| 7. | 42 | 50 | 67 | 68 | 74 | 87 | 99 | 112 | | | | | | 150 | 200 |
| 8. | 4 | 6 | 8 | 12 | 19 | 22 | 25 | 28 | | | | | | 30 | 44 |
| 9. | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 7 | | | | | | 18 | 28 |
| 10. | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | 12 | 17 |
| 11. | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | 12 | 17 |
| 12. | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | | | | | | 12 | 18 |
| 13. | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | | | | | | 24 | 38 |
| | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | | | | | | 1248 | 1664 |
| | Общее количество часов в год | | | | | | | | | | | | | | |