

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таланцев Андрей Николаевич  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 27.12.2022 11:35:12  
Уникальный программный ключ:  
cf3afa1bc1f38af1243c53a82f7bdb93e6dd9bf

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

**Филиппов С.С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В.**

# **Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта**

*Учебное пособие*

Санкт-Петербург  
2016

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

**Филиппов С.С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В.**

**Управление процессом спортивной подготовки  
на основе федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта**

*Учебное пособие*

Рекомендовано учебно-методическим советом  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
в качестве учебного пособия по направлению  
49.04.03 «Спорт»

Санкт-Петербург  
2016

УДК 796.06  
ББК 75.4  
Ф53

**Рецензенты:**

**Виноградов Г.П.**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

**Еремин И.Б.**, кандидат педагогических наук, директор СДЮШОР «Радуга», Санкт-Петербург.

**Филиппов, С. С.**

Ф53 Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта : учебное пособие / С. С. Филиппов, Е. Я. Михайлова, В. В. Ермилова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2016. — 118 с.

Печатается по решению редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Рекомендовано к печати учебно-методическим советом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, протокол № 12 от 30 июня 2016 года.

В учебном пособии раскрывается система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, рассмотрена система управления спортивной подготовкой. Приведено современное содержание правового обеспечения подготовки спортивного резерва в стране. На основе действующего законодательства приведена структура и содержание Федерального стандарта спортивной подготовки. Подробно описана технология разработки программ спортивной подготовки.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению 49.04.03 «Спорт».

Учебное пособие подготовлено авторским коллективом в составе:

д-ра пед. наук, проф. С.С. Филиппова (главы 1, 2, 4);

канд. пед. наук Е.Я. Михайловой (глава 5);

канд. пед. наук, доц. В.В. Ермиловой (глава 3).

УДК 796.06  
ББК 75.4

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016

© Филиппов С. С., Михайлова Е. Я., Ермилова В. В., 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации .....	6
Глава 2. Система управления спортивной подготовкой .....	21
Глава 3. Правовое обеспечение подготовки спортивного резерва в стране .....	36
Глава 4. Структура и содержание Федерального стандарта спортивной подготовки .....	47
Глава 5. Технологии разработки программ спортивной подготовки.....	51
Литература .....	111
Глоссарий .....	113

## **ВВЕДЕНИЕ**

Результаты, демонстрируемые сегодня в спорте высших достижений, постоянно растущая конкуренция на международных и отечественных спортивных соревнованиях остро ставят вопросы по поиску наиболее эффективных средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации. Среди этих вопросов одно из ведущих мест занимают проблемы совершенствования спортивной подготовки юных спортсменов.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва, идущая в настоящее время во всех регионах страны, носит многоаспектный характер. Ее базой явились разработка и утверждение в установленном порядке целого ряда принципиально важных нормативно-правовых документов. О некоторых из них пойдет речь в данном учебном пособии.

Одним из направлений повышения эффективности многолетней подготовки спортсменов является коренное обновление программного обеспечения тренировочного процесса. На сегодняшний момент программное обеспечение системы подготовки спортивного резерва находится на переходном этапе. Разработкой программ спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта должна заниматься каждая организация самостоятельно. Однако разработка программ спортивной подготовки в соответствии с ФССП – это принципиально новая задача, которую впервые предстоит решить работникам спортивных школ. Поэтому требуется соответствующая методическая поддержка этой работы, на что и направлено данное пособие.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 – «Спорт», а также будет полезно обучающимся по направлению подготовки 49.04.01 - «Физическая культура». Кроме этого, настоящее пособие направлено на оказание методической помощи тренерам спортивных школ в разработке программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

Авторы будут благодарны за конструктивные замечания и предложения, высказанные по содержанию книги.

## ГЛАВА 1

# СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Актуальность данной работы определяется современным этапом модернизации системы подготовки спортивного резерва в нашей стране. Она связана со значительным повышением конкуренции между спортсменами разных стран на международных спортивных соревнованиях и осуществляется в целях повышения качества подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно выступать на международных спортивных аренах. Совершенствование процесса подготовки спортсменов самым тесным образом связано с новыми нормативно-правовыми документами, которые регулируют отношения в этой сфере. Особое место в этом перечне занимают документы, регламентирующие деятельность по разработке программ спортивной подготовки спортсменов.

Подготовка спортивного резерва в нашей стране имеет достаточно стройную систему, функционирующую несколько десятков лет и которая давала достойные спортивные результаты. Чтобы представить масштабы этой системы, приведем данные статистических наблюдений за 2014 года [1]. По результатам этих наблюдений спортивные школы в основном находятся в ведении органов управления физической культуры и спорта и органов управления образованием – см. рисунок 1.

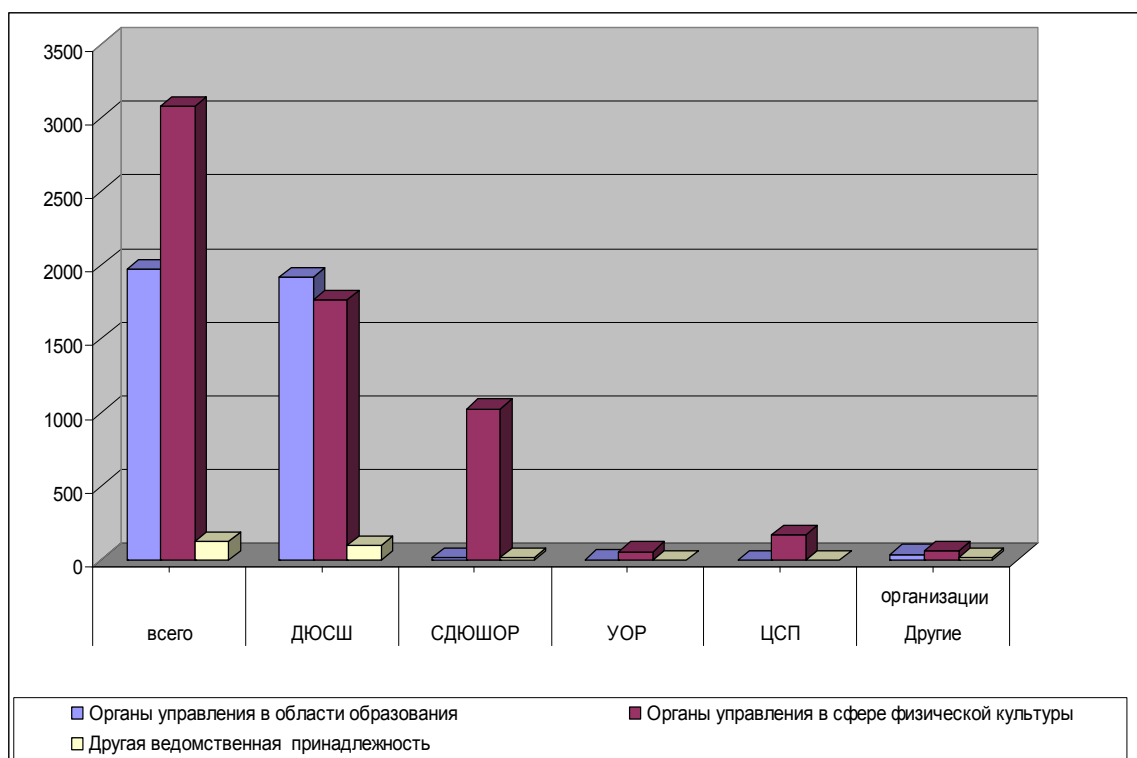


Рисунок 1. Соотношение спортивных школ страны, находящихся в ведении различных органов управления

Из рисунка видно, что общее число ДЮСШ, находящихся в ведении органов управления образованием и физической культуры и спорта примерно одинаково. Но число СДЮШОР значительно больше в сфере физической культуры и спорта.

Из материалов статистических наблюдений за 2014 год следует, что в спортивных школах 112 видами спорта занимаются 3278048 юных спортсменов. Как известно многолетний процесс спортивной подготовки осуществляется в несколько этапов. В таблице 1 приведено число спортсменов на конкретных этапах подготовки. Из содержания таблицы 1 видно, что наибольшее число спортсменов проходит подготовку на начальных этапах.

Однако современный этап развития детского спорта, подготовки спортивного резерва потребовал поиска новых подходов к организации и содержанию спортивной тренировки. В **«Стратегии развития физической культуры и спорта на период 2020 года в Российской Федерации»**, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7



августа 2009 г. N 1101-р, отмечается, что в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем, среди которых: отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта; отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны.

Таблица 1

**Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации**

Учреждения	Численность занимающихся на этапах подготовки (чел.)					
	СО	НП	УТ	ССМ	ВСМ	Всего
<b>ДЮСШ</b>	<b>547550</b>	<b>1136763</b>	<b>646300</b>	<b>18755</b>	<b>1999</b>	<b>2351367</b>
Организации системы образования	307033	558901	307082	5219	321	1178556
физической культуры и спорта	235811	561400	325915	12164	1472	1136762
другие организации	4706	16462	13303	1372	206	36049
<b>СДЮСШОР</b>	<b>83170</b>	<b>416512</b>	<b>286068</b>	<b>27016</b>	<b>7390</b>	<b>820156</b>
Организации системы образования	462	5406	5283	492	22	11665
физической культуры и спорта	79242	408063	276415	25792	7126	796638
другие организации	3466	3043	4370	732	242	11853
<b>Численность занимающихся по программам спортивной подготовки (чел.)</b>						
<b>ИТОГО</b>	<b>-</b>	<b>169299</b>	<b>122610</b>	<b>17377</b>	<b>8451</b>	<b>317737</b>
<b>Примечание:</b> сокращения в таблице: <b>СО</b> - спортивно-оздоровительный этап; <b>НП</b> – этап начальной подготовки <b>УТ</b> - тренировочный этап; <b>ССМ</b> – этап совершенствования спортивного мастерства <b>ВСМ</b> – этап высшего спортивного мастерства						

В тексте документа есть раздел, предусматривающий совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной

спортивной арене. Одним из направлений этого раздела является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва.

Для совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене и усиления мер социальной защиты спортсменов и тренеров, согласно Стратегии, необходима реализация комплекса следующих мер:

1) модернизация системы развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва, включая совершенствование системы отбора талантливых спортсменов и стимулирование тренерско-преподавательского состава;

2) развитие федеральных учреждений спортивной подготовки;

3) стимулирование развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, создание детских спортивных школ, а также секций и спортивных клубов для детей и взрослых;

4) проведение научных исследований и разработок в области теоретико-методических и медико-биологических основ системы подготовки спортивного резерва;

5) совершенствование системы проведения всероссийских соревнований среди школьных команд по различным видам спорта в целях привлечения большего числа детей и подростков к занятию спортом и отбора наиболее талантливых из них для занятия спортом высших достижений;

6) разработка и внедрение системы многолетнего спортивного отбора одаренных юных спортсменов на основе модельных характеристик физической и технической подготовленности, физического развития и оценки состояния здоровья;

7) введение учреждений образования, школ-интернатов спортивной направленности и центров образования спортивной направленности;

8) разработка требований к организации специализированных классов по видам спорта с углубленным учебно-тренировочным процессом с учетом их

наполняемости по видам спорта и возраста обучающихся;

9) разработка предложений по созданию в субъектах Российской Федерации региональных центров спортивной подготовки (спортивного резерва);

10) реализация мер по развитию в спортивных школах зимних паралимпийских видов спорта;

11) разработка требований к организации детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва с учетом современных требований к подготовке спортсменов высокого класса;

12) разработка учебно-тренировочных программ спортивных школ по видам спорта с учетом современных спортивных технологий.

Конкретизация стратегических установок по развитию физической культуры и спорта в нашей стране нашла свое отражение в Постановлении Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 **"Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"** (с изменениями и дополнениями). В эту программу включена подпрограмма 2 "Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва" государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

**Цель подпрограммы:** обеспечение высокой конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене,

**Среди задач:** совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса; совершенствование системы отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации преимущественно по олимпийским, паралимпийским и сурдоолимпийским видам спорта.

**Целевые индикаторы и показатели подпрограммы:**

- доля организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем

количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

- доля, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в общем количестве занимающихся на этапе спортивного совершенствования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

### **Ожидаемые результаты реализации подпрограммы:**

устойчивый рост количественных и качественных показателей в сфере спорта высших достижений; увеличение доли организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, от 20 процентов в 2014 году до 100 процентов к 2020 году;

Приведенные выдержки из правительственных документов наглядно демонстрируют масштабность и сложность предстоящих работ по подготовке спортивного резерва.

Одним из основных направлений в модернизации детско-юношеского спорта является нормативно-правовое обеспечение подготовки спортивного резерва в стране. Здесь особое место отводится правовым документам, регламентирующим деятельность по подготовке спортивного резерва, этим вопросам более подробно будет посвящена 3 глава учебного пособия. Принятие Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" можно считать началом процесса модернизации системы спортивной подготовки. Упомянутый правовой документ, а также целый ряд вышедших позже нормативно-правовых актов кардинально повлияли на деятельность спортивных школ. Учитывая масштабы отечественной системы подготовки спортивного резерва, которые отражены на рисунке 1 и в таблице 1, нетрудно представить какое количество организаций, их руководителей, тренеров столкнулись с трудностями по реализации новых нормативно-

правовых документов, регулирующих процессы подготовки спортивного резерва.

Тем не менее, переход спортивных школ на реализацию спортивной подготовки начался, ~~чему~~ о чем свидетельствуют приведенные в таблице 1 данные о занимающихся по этим программам (последняя строка в таблице).

Какова же в настоящее время система подготовки спортивного резерва в стране? Ответ на этот злободневный вопрос отечественного спортивного движения дает новый нормативный документ Министерства спорта РФ. Это **«Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»**, которые утверждены приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999.

В этих требованиях устанавливаются общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, особенности предмета деятельности, структуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их задачи и порядок взаимодействия, особенности методического, научно-методического и кадрового обеспечения, питания, оценки качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Обеспечение подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации, осуществляется через взаимодействие комплекса элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Комплекс элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации включает:

- спортивные школы,
- спортивные школы олимпийского резерва,
- детско-юношеские спортивные школы,
- специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва,
- региональные центры спортивной подготовки,
- центры олимпийской подготовки,
- училища олимпийского резерва.

**«Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»**, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999.

В системе подготовки спортивного резерва, в зависимости от целей и характера (предмета) деятельности, осуществляют деятельность:

**Спортивные школы (СШ)** (в том числе спортивно-адаптивные школы), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

**Задачами СШ**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Спортивные школы олимпийского резерва (СШОР)** (в том числе спортивно-адаптивные школы, имеющие право в соответствии с законодательством Российской Федерации использовать в своем наименовании слова «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic» и образованные на их основе слова и словосочетания), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

**Задачами СШОР**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ)** (в том числе детско-юношеские спортивно-адаптивные школы), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, а также реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

**Задачами ДЮСШ**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий, на основе разработанных в соответствии с федеральными государственными требованиями дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда



к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение;

обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

разработка и реализация программ спортивной подготовки;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и учащихся, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮШОР)** (в том числе детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, имеющие в соответствии с законодательством Российской Федерации право использовать в своем наименовании слова «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic» и образованные на их основе слова и словосочетания), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также реализация

дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

**Задачами СДЮСШОР**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проезда к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение;

обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

разработка и реализация программ спортивной подготовки;  
составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Училища олимпийского резерва (УОР)**, предметом деятельности которых является подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса с обеспечением питания, проживания, медицинского и психологического сопровождения при реализации программ спортивной подготовки на следующих этапах: тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и реализация профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

**Задачами УОР**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса;

обеспечение питания, проживания, медицинского, медико-биологического и психологического сопровождения, материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем спортсменов, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

реализация общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и использование спортсменом полученных знаний в тренировочном процессе;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

обеспечение участия спортивных команд в официальных спортивных мероприятиях.

**Региональные центры спортивной подготовки** (в том числе центры паралимпийской подготовки), предметом деятельности которых является обеспечение подготовки спортивных сборных команд, координация деятельности физкультурно-спортивных организаций субъекта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, в котором осуществляет деятельность региональный центр спортивной подготовки и методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

**Центры олимпийской подготовки** (в том числе центры паралимпийской подготовки), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр на следующих этапах: на тренировочном этапе (для видов спорта: баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол, регби, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание, футбол, хоккей, хоккей на траве, художественная гимнастика), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства;

**Юридические лица**, в составе которых имеются структурные подразделения, предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки.

Нетрудно заметить, что система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации представляет собой достаточно сложное явление, включающее самые разнообразные организации, которые решают задачи,

связанные с выполнением требований к спортивной подготовке и условий по ее реализации.

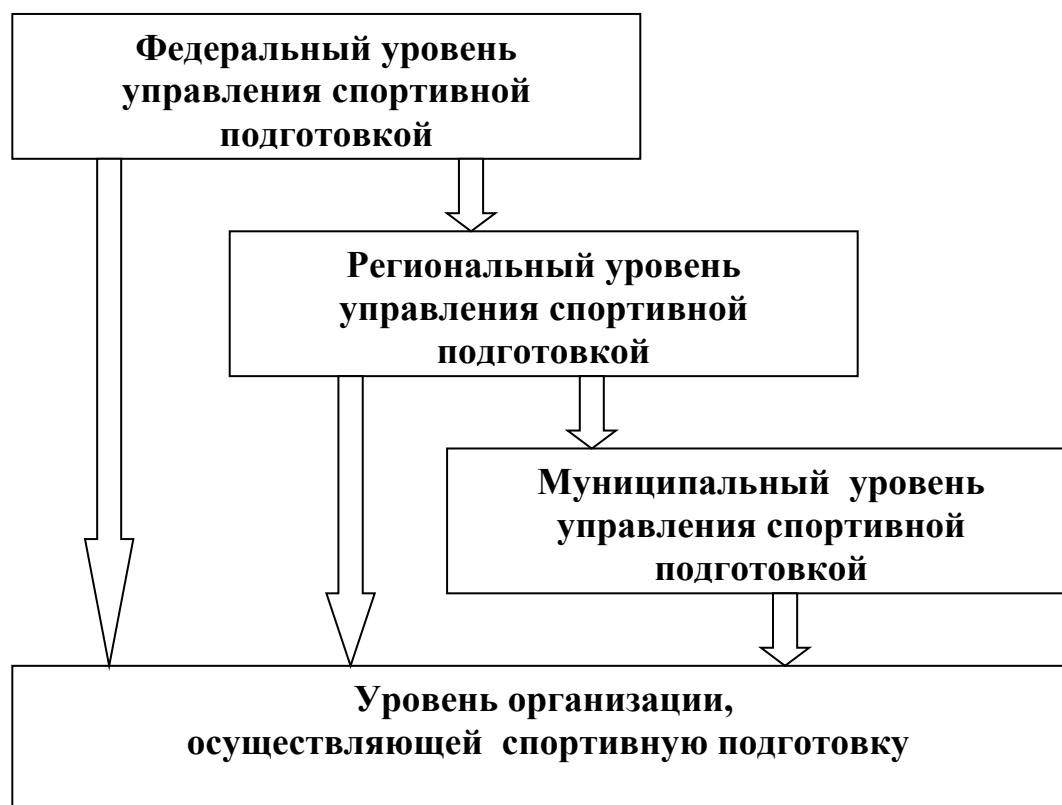
***Вопросы для самоконтроля:***

1. Какими причинами вызвана необходимость модернизации системы спортивной подготовки в стране?
2. Назовите основные документы, определяющие направления развития спортивного резерва.
3. Какие пути модернизации системы спортивной подготовки сформулированы в «Стратегии развития физической культуры и спорта на период 2020 года в Российской Федерации»?
4. Назовите основные меры по совершенствованию подготовки спортивного резерва.
5. Из каких компонентов состоит система подготовки спортивного резерва?
6. Назовите организации, осуществляющие спортивную подготовку.
7. Какие задачи стоят перед спортивной школой?
8. Какие задачи стоят перед спортивной школой олимпийского резерва?
9. Какие задачи стоят перед детско-юношеской спортивной школой?
10. Какие задачи стоят перед специализированной детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва?
11. Какие задачи стоят перед региональным центром спортивной подготовки?
12. Какие задачи стоят перед центром олимпийской подготовки?
13. Какие задачи стоят перед училищем олимпийского резерва?

## ГЛАВА 2

### СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

В настоящее время систему управления спортивной подготовкой спортсменов можно представить состоящей из четырех уровней– см. рисунок 2.



**Рисунок 2. Система управления спортивной подготовкой спортсменов**

#### **1). Управление спортивной подготовкой на федеральном уровне.**

Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на федеральном уровне определяются федеральным законодательством, другими нормативно-правовыми документами, а также положениями о соответствующих органах управления.

В соответствии со статьей 6 «Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», к полномочиям Российской Федерации в области физической культуры и спорта относятся: обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в соответствии с установленными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта требованиями.

На основании Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607, Министерство спорта Российской Федерации осуществляет следующие полномочия:

на основании и во исполнение Конституции Российской Федерации, федеральных конституционных законов, федеральных законов, актов Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации самостоятельно принимает следующие нормативные правовые акты:

- федеральные стандарты спортивной подготовки;
- порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку;
- примерную форму договора оказания услуг по спортивной подготовке;
- порядок осуществления контроля соблюдения организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки;
- основания, по которым допускается освобождение от возмещения расходов, понесенных заказчиком услуг по спортивной подготовке, на подготовку не заключивших трудовой договор лиц, прошедших спортивную подготовку.

На федеральном уровне систему спортивной подготовки возглавляет **«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**.

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», предметом деятельности которого

является, в том числе, координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, путем осуществления следующих видов деятельности:

- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;
- организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- организация и проведение Всероссийской спартакиады между субъектами Российской Федерации по летним и зимним видам спорта среди различных групп и категорий населения, включая спортивные соревнования среди обучающихся, молодежи, трудящихся, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- мониторинг системы подготовки спортивного резерва;
- осуществление экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- иные виды деятельности, предусмотренные нормативными правовыми актами Российской Федерации, учредительными документами.

## **2). Региональный уровень управления спортивной подготовкой**

Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на региональном уровне определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье 8 «Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта» указано, что к полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта относятся:



- утверждение порядка формирования и обеспечение спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, а именно:
- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- развитие детско-юношеского спорта в целях создания условий для подготовки спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- содействие развитию массового спорта, спорта высших достижений;
- обеспечение деятельности региональных центров спортивной подготовки;
- осуществление контроля соблюдения организациями, созданными субъектами Российской Федерации и осуществляющими спортивную подготовку, а также организациями, находящимися на территориях субъектов Российской Федерации, созданными без участия Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и участием спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации в межрегиональных и во всероссийских спортивных соревнованиях.

На региональном уровне, как было показано в первой главе настоящего пособия, в систему спортивной подготовки входят следующие организации, решающие закрепленные за ними задачи:

**Региональные центры спортивной подготовки** (в том числе центры паралимпийской подготовки), предметом деятельности которых является обеспечение подготовки спортивных сборных команд, координация деятельности физкультурно-спортивных организаций субъекта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, в котором осуществляет деятельность региональный центр спортивной подготовки, и методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

**Региональный центр спортивной подготовки (ЦСП)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, осуществляя следующую деятельность:

- организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд;
- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;
- методическое обеспечение организаций.

**Задачами ЦСП**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- выполнение работ по подготовке спортивного резерва, включая организацию и проведение тренировочных мероприятий, обеспечение питания и проживания, методическое обеспечение, финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно,

- проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;
  - организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
  - координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва в субъекте Российской Федерации;
  - выполнение работ по медицинскому, медико-биологическому и психологическому обеспечению спортсменов;
  - организация профессиональной переподготовки и повышения квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
  - осуществление экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

**Центры олимпийской подготовки** (в том числе центры паралимпийской подготовки), предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр на следующих этапах: на тренировочном этапе (для видов спорта: баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол, регби, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание, футбол, хоккей, хоккей на траве, художественная гимнастика), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства;

**Центр олимпийской подготовки (ЦОП)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, осуществляя следующую деятельность:

- спортивная подготовка на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (для видов спорта: баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол,

регби, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание, футбол, хоккей, хоккей на траве, художественная гимнастика);

- спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации (молодежный, основной состав) - для иных видов спорта.

**Задачами ЦОП**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- разработка и реализация программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Училище олимпийского резерва (далее - УОР)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования - программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Реализация основных общеобразовательных программ основного общего и среднего общего образования осуществляется в УОР в соответствии с законодательством Российской Федерации.

**Задачами УОР**, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса;
- обеспечение питания, проживания, медицинского, медико-биологического и психологического сопровождения, материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем спортсменов, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также

- в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- реализация общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и использование спортсменом полученных знаний в тренировочном процессе;
  - организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
  - обеспечение участия спортивных команд в официальных спортивных мероприятиях.

### **3). Муниципальный уровень управления спортивной подготовкой**

Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на муниципальном уровне определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье 9 «Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта» указано, что в целях решения вопросов местного значения по обеспечению условий для развития на территориях муниципальных образований физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований к полномочиям органов местного самоуправления относятся:

- определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей, принятие и реализация местных программ развития физической культуры и спорта;
- развитие детско-юношеского спорта в целях создания условий для подготовки спортивных сборных команд муниципальных образований и участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

На муниципальном уровне, как было показано в первой главе настоящего пособия, в систему спортивной подготовки входят следующие организации,

решающие закрепленные за ними задачи: муниципальные ДЮСШ и СДЮШОР.

#### **4). Уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку**

Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье **34.1. «Организации, осуществляющие спортивную подготовку»** указано, что спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта. Федеральные центры спортивной подготовки создаются на основании решений Правительства Российской Федерации по предложению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта. Региональные центры спортивной подготовки создаются на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта.

Комплекс элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации включает:

- спортивные школы,
- спортивные школы олимпийского резерва,
- детско-юношеские спортивные школы,

- специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва.

В соответствии с «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» в этих организациях создаются следующие структурные подразделения по направлению деятельности - обеспечение подготовки спортивного резерва:

- отделения спортивной подготовки по видам спорта, осуществляющие реализацию программ спортивной подготовки;

- отдел методического обеспечения;

- отдел научно-методического, медико-биологического, психологического, медицинского и антидопингового обеспечения. В рамках деятельности отдела могут создаваться комплексные научные группы, диагностические лаборатории, восстановительные комплексы, в том числе для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности;

- иные структурные подразделения, определенные уставом или приказами руководителя.

Функциональная структура управления спортивной школой может выглядеть следующим образом – см. рисунок 3.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержит (статья 34.3.) «Права и обязанности организации, осуществляющей спортивную подготовку», где указывается следующее:

1. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки вправе:

1) разрабатывать и утверждать программы спортивной подготовки, принимать локальные нормативные акты, связанные с процессом спортивной подготовки;

2) осуществлять отбор лиц для их спортивной подготовки в установленном частью 3 статьи 34.1 настоящего Федерального закона порядке



приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку;

3) осуществлять иные права в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договорами оказания услуг по спортивной подготовке.



**Рисунок 3. Функциональная структура управления спортивной школой**

## **2. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:**

1) соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки;

2) качественно и в полном объеме обеспечивать прохождение лицом спортивной подготовки под руководством тренера ( тренеров) по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам) в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки;

3) обеспечивать участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке;

5) 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;

6) 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;

7) осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных

мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

8) знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, 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;

9) направлять лиц, проходящих спортивную подготовку, а также тренеров в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, осуществляющих спортивную подготовку и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях;

10) оказывать содействие в организации физического воспитания, а также физкультурных мероприятий, комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, профессиональные образовательные программы, на основе договоров, заключаемых между организацией, осуществляющей спортивную подготовку и такими образовательными организациями;

11) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договорами оказания услуг по спортивной подготовке.

Анализируя нормы, изложенные в статье о правах и обязанностях организации, осуществляющей спортивную подготовку, следует обратить

внимание на обязательность соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки при разработке соответствующих программ.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Из каких уровней складывается система управления спортивной подготовки?
2. Какие задачи решают органы управления спортивной подготовкой на федеральном уровне?
3. Какие задачи решают органы управления спортивной подготовкой на региональном уровне?
4. Какие задачи решают органы управления спортивной подготовкой на муниципальном уровне?
5. Какие задачи решает организация по управлению спортивной подготовкой?
6. Какова функциональная структура управления организацией, осуществляющей спортивную подготовку?
7. Назовите документ, в котором приведены рекомендуемые штатные расписания для организации, осуществляющей спортивную подготовку.
8. Назовите права организации, осуществляющей спортивную подготовку.
9. Назовите обязанности организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **ГЛАВА 3**

## **ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СТРАНЕ**

Термин "правовое обеспечение" не раскрывается в юридических словарях и учебных изданиях и, как правило, является синонимом понятия «правовое регулирование», то есть представляет собой процесс целенаправленного воздействия государства на общественные отношения при помощи специальных юридических средств и методов, которые направлены на их стабилизацию и упорядочивание. Но целенаправленное воздействие невозможно без системы нормативных актов. Система нормативных актов, обеспечивающих функционирование отрасли физической культуры и спорта, выглядит следующим образом – см. рисунок 4.

В 2012 году в основной отраслевой нормативный акт в сфере физической культуры и спорта были внесены существенные изменения. Это было связано с решением вывести спортивную подготовку из сферы влияния Министерства науки и образования Российской Федерации и передать в полное ведение Министерства спорта Российской Федерации.

Эти изменения коснулись понятийного аппарата, в частности законодатель ввел определение «спортивной подготовки», глава 4 Федерального Закона претерпела существенные изменения.



**Рисунок 4. Система нормативных актов, обеспечивающих функционирование отрасли физической культуры и спорта**

Министерством спорта РФ была разработана таблица «Сравнение программ дополнительного образования и программ спортивной подготовки, реализуемых организациями, с учетом их отличительных особенностей», которая наглядно демонстрирует отличия спортивной подготовки от программ дополнительного образования. Становится ясно, что основными документами, регламентирующими процессы реализации программ спортивной подготовки, становятся: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007, Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, Приказ № 636 от 16 августа 2013 года

«Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554), Трудовой Кодекс Российской Федерации и Отраслевое соглашение по организациям подведомственным Министерству спорта Российской Федерации, между Министерством спорта Российской Федерации и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма Российской Федерации на 2015-2017 годы.

Схема правового обеспечения спортивной подготовки представлена на рисунке 5.



**Рисунок 5. Схема правового обеспечения спортивной подготовки**

В таблице 2 приведено большинство нормативно-правовых документов, которые регулируют деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку при разработке программ спортивной подготовки, и на которые следует опираться в этой работе.

Необходимо также регулярно следить на официальном сайте Минспорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>) за появлением новых нормативно-правовых документов по подготовке спортивного резерва.

Таблица 2

**Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку при разработке программ спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование нормативно-правовых документов
1	Гражданский кодекс Российской Федерации - № 51- ФЗ
2	Трудовой кодекс Российской Федерации - № 197- ФЗ
3	«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - № 329 - ФЗ
4.	«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» - № 323 - ФЗ
5.	Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», Приказ № 636 от 16 августа 2013 года
6.	Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554),
7.	«Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999.
8.	«Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке», Приказ Министерства Спорта РФ от 16 августа 2013 года N 637.
9	«Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи», Приказ Министерства Спорта РФ от 24 августа 2015 г. № 825
10	«О порядке утверждения перечня базовых видов спорта», Приказ Министерства Спорта РФ от 7 мая 2013 г. № 244
11	Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта



Федеральный закон, как любой отраслевой нормативный акт, в ст.2 содержит «Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе»:

10) программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

15.1) спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

15.2) спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

24.1) федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

30) физкультурно-спортивная организация - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного

вида деятельности. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Глава 4 «**Спортивная подготовка**» настоящего закона полностью посвящена организации спортивной подготовки в Российской Федерации. В этой главе определены этапы спортивной подготовки, их пять:

**Статья 32. Этапы спортивной подготовки**

**1. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:**

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

**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.  
N 329-ФЗ**

При этом законодатель определяет некоторые особенности реализации спортивно-оздоровительного этапа, как этапа, содержание которого определяется в соответствии с реализуемыми в организациях дополнительного образования детей дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта. Требования федеральных стандартов спортивной подготовки на этот этап не распространяются. Таким образом, под действие государственных стандартов спортивной подготовки попадают только четыре этапа.

Разработка и реализация программ спортивной подготовки возлагается на организации, осуществляющие спортивную подготовку. Содержание программ не может противоречить требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки (п.3 ст.32). Несоответствие результатов прохождения спортивной подготовки требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта делает невозможным прохождение следующего этапа спортивной подготовки (п.4 ст.32).

Ст.33 определяет, что в Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки. Федеральные стандарты спортивной подготовки являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Но законодатель запрещает использовать указанные стандарты работодателям в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также общероссийским спортивным федерациям в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта.

Срок действия стандарта спортивной подготовки определен законодателем в 4 года. ( П.4 ст.34 содержит императивную норму о том, что стандарты утверждаются не реже чем один раз в четыре года).

Организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в соответствии с п.1 ст.34.1 ФЗ являются:

- физкультурно-спортивные организации, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации. Это положение вступает в противоречие с положением п.30 ст.2 настоящего закона, где дано определение физкультурно-спортивной организации как юридического лица независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющего деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности;
- центры спортивной подготовки;
- организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Далее в главе 4 законодатель определяет права и обязанности сторон в процессе реализации программ спортивной подготовки, общие положения по организации и проведению контрольных мероприятий.

Подробное описание процедур контроля содержится в Приказе № 636 от 16 августа 2013 года **«Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»**.

В соответствии с Приказом контроль осуществляется в отношении:

<p>а) <b>структуры и содержания</b> программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>б) <b>выполнения нормативов</b> физической подготовки и иных спортивных нормативов;</p> <p>в) <b>участия лиц</b>, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки;</p> <p>г) <b>результатов реализации программ</b> спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;</p> <p>д) <b>учета особенностей осуществления</b> спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;</p> <p>е) <b>условий реализации программ</b> спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, а также иных условий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.</p> <p><b>«Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляемыми спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»</b>. Приказ Минспорта РФ № 636 от 16 августа 2013 года.</p>
---

Перечислены субъекты, наделенные правом осуществлять контрольные мероприятия. Это:

а) **непосредственно организации**, осуществляющие спортивную подготовку (внутренний контроль). В соответствии с **«Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года»** внутренний контроль деятельности тренера рекомендуется проводить не реже шести раз в год, в разные дни недели, в разные часы тренировок;

б) **учредителями организаций**, осуществляющих спортивную подготовку;

в) **органами исполнительной власти** субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта и органами местного самоуправления в соответствии с их полномочиями;

г) **общероссийскими спортивными** федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями (далее - уполномоченные спортивные федерации).

Контроль проводится на основании ежегодных планов, разрабатываемых организациями, указанными в «Порядке осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки». Проверка проводится не чаще чем **один раз в год**.

Контроль осуществляется в форме плановых проверок. Плановая проверка проводится в форме **документарной** или **выездной проверки**. Срок проведения плановых проверок согласовывается с проверяемыми организациями, осуществляющими спортивную подготовку, и не может превышать **пяти рабочих дней**.

При реализации программ спортивной подготовки необходимо обращать внимание на императивные нормы, содержащиеся в п.п.19 и 20 Федеральных стандартах по видам спорта в отношении кадрового обеспечения и материальной базы.

«19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы».

Из этих требований ясно видно, что наличие базового образования тренеру, осуществляющему спортивную подготовку, необходимо. Отсутствие его допускается только в крайнем случае, и необходимо решение аттестационной комиссии организации для назначения на должность. Законодатель императивно определяет, кто может быть допущен к реализации различных этапов спортивной подготовки. Молодые специалисты (т.е. лица, окончившие высшее или среднее профессиональное образовательное учреждение по программе, имеющей государственную аккредитацию, устраивающиеся на работу по полученной специальности впервые в течение года со дня окончания учебного заведения, в возрасте не старше 35 лет) могут привлекаться только к реализации этапа начальной подготовки. Для тренеров, участвующих в реализации тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – необходимо наличие профессионального

образования и стажа работы по специальности не менее одного года и трех лет соответственно.

П.20 содержит требования к материальной базе, необходимой для реализации программы спортивной подготовки. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана иметь материальную базу, соответствующую минимуму требований, указанных в Федеральных стандартах по видам спорта. Законодатель разъясняет, что имущество не обязательно должно находиться в собственности организации, возможно, использовать арендованное имущество.

### ***Контрольные вопросы:***

1. Дайте легальное определение спортивной подготовки.
2. Дайте легальное определение федерального стандарта спортивной подготовки.
3. Назовите требования, предъявляемые к кадрам, участвующим в реализации различных этапов спортивной подготовки.
4. П.4 ст.34 содержит императивную норму о сроках утверждения стандартов спортивной подготовки. Как часто в соответствии с этой нормой должны утверждаться старты спортивной подготовки?
5. Перечислите субъектов, наделенных правом осуществлять контрольные мероприятия в отношении организаций, осуществляющих программы спортивной подготовки.
6. Перечислите этапы спортивной подготовки и объясните, на какой из них не распространяется действие федеральных стандартов спортивной подготовки.

## ГЛАВА 4

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Процессы модернизации подготовки спортивного резерва в нашей стране во многом связаны с упорядочением организации, содержания и обеспечения условий проведения тренировочного процесса. В этих целях была разработана система федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и соответствующие нормативно-правовые условия их реализации. В данной главе пособия рассмотрим основные положения стержневого понятия системы подготовки спортивного резерва – «федеральный стандарт спортивной подготовки». Оно приводится в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в **Статье 2. «Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе».**

**24.1) федеральные стандарты спортивной подготовки** - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.  
**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ**

Кроме приведенного определения, в данном законе федеральным стандартам спортивной подготовки посвящена отдельная статья: **Статья 33. «Федеральные стандарты спортивной подготовки».** В этой статье, в



частности, зафиксировано, что в Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки.

С какой же целью в нашей стране разработаны федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта? Ответ на этот вопрос мы находим в статье 33, п.2, где указывается, что федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

На сегодняшний момент программное обеспечение системы подготовки спортивного резерва находится на переходном этапе. В этот период необходимые для осуществления тренировочного процесса программы спортивной подготовки, разрабатываемые в каждой спортивной школе самостоятельно, должны в полной мере соответствовать требованиям ФССП.

Пункт 3 рассматриваемой статьи Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» раскрывает, что включают в себя ФССП. Для данного учебного пособия это является ключевым моментом.

**Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя:**

- 1) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

2) нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

3) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;

6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

В пункте 5 статьи 33 определяется ответственность организации, осуществляющей спортивную подготовку за разработку и реализацию программ спортивной подготовки:

**Статья 33. «Федеральные стандарты спортивной подготовки».**

5. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки, разрабатывают и реализуют на основе данных стандартов программы спортивной подготовки.

**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.  
N 329-ФЗ**

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определен порядок разработки и утверждения ФССП. В соответствии со статьей 34 названного закона, а также Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, полномочия по организации разработки и утверждению федеральных стандартов спортивной подготовки закреплены за Минспортом Российской Федерации.

**Статья 34. «Разработка и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки»**

1. Организация разработки и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, указанные в пункте 2 части 3 статьи 33 настоящего Федерального закона, согласовываются с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.  
N 329-ФЗ**

В пункте 4 статьи 34. закреплена норма, согласно которой федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже чем один раз в четыре года.

Успешная разработка программ спортивной подготовки по виду спорта требует от тренера хорошего знания и понимания содержания ФССП, четкое следование всем его требованиям.

***Контрольные вопросы:***

1. Дайте определение «Федерального стандарта спортивной подготовки» в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Для чего предназначены федеральные стандарты спортивной подготовки?

3. Какие требования включают в себя федеральные стандарты спортивной подготовки?

4. Назовите орган управления, который отвечает за разработку и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки.

5. На какой срок утверждаются федеральные стандарты спортивной подготовки?

## ГЛАВА 5

# ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Как было уже показано выше, каждая физкультурно-спортивная организация, которая осуществляет спортивную подготовку спортсменов, самостоятельно разрабатывает программы спортивной подготовки.

**Программа спортивной подготовки** - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" ст.2 п.10.**

Иными словами – это комплекс основных характеристик подготовки спортсмена учитывающий этапы подготовки и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на каждом этапе подготовки спортсмена.

В программе спортивной подготовки материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Учитывая этапы спортивной подготовки можно выделить три основные задачи:

1. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и совершенствования своих умений и навыков по виду спорта;
2. Повышение спортивного мастерства за счет систематических тренировок и выступления на спортивных соревнованиях;
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд по виду спорта.

Помимо основных задач существуют и задачи, обусловленные требованиями подготовки спортивного резерва, это:

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;
- формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привитие навыков самостоятельного систематического многолетнего физического совершенствования;
- воспитание и совершенствование морально-волевых качеств, формирование нравственно-волевой сферы и патриотизма;
- получения спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правил вида спорта, изучения истории и опыта прошлых лет.

В соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999), 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 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 тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры 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 тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

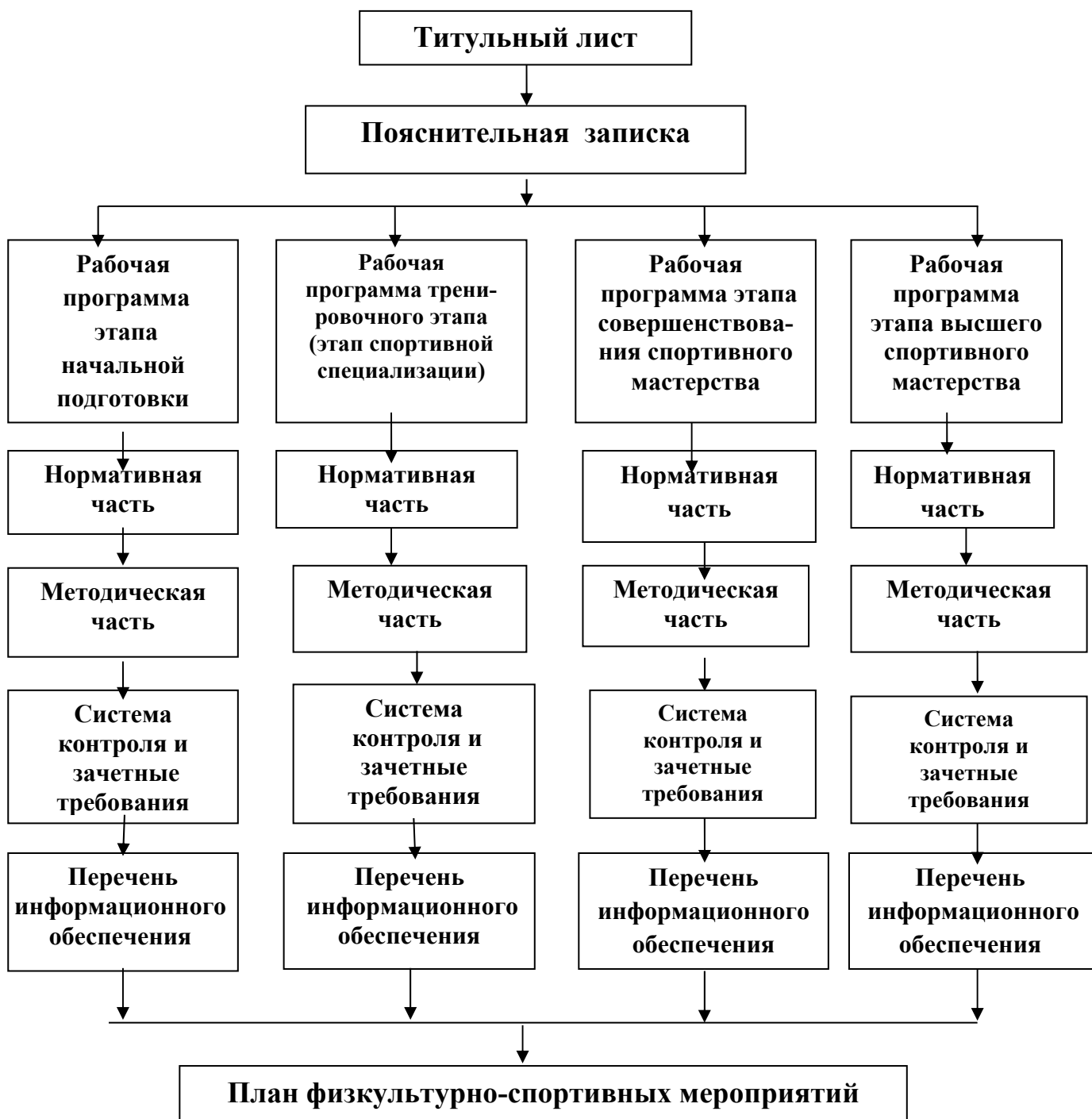
**Под технологией разработки** в данном пособии понимается – специально организованный комплекс средств и методов, используемых в определенной последовательности, направленных на разработку программы спортивной подготовки по виду спорта.

Структура Программы определена ФССП по виду спорта и имеет следующие разделы (Рисунок 6):

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Оформление текста программы может быть выполнен следующим образом:

*Текст программы набирается в редакторе Word for Windows шрифтом Times New Roman, кегль 12, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине, абзац 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4; таблицы вставляются непосредственно в текст.*



**Рисунок 6. Структура программы спортивной подготовки по виду спорта**



## **Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по виду спорта включает:

*1.1. Титульный лист.* Он считается первым листом, но не нумеруется.

На титульном листе Программы указываются (Приложение 1):

- наименование организации;
- наименование вида спорта;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку, указывается полностью согласно уставным документам и размещается в верхней части титульного листа. Ниже указывается где, когда и кем утверждена программа. Далее, по центру, пишется название программы спортивной подготовки с наименованием вида спорта, согласно Всероссийскому реестру видов спорта и в соответствии с названием вида спорта, которое указано на титульном листе стандарта. Ниже, в скобках, указывается название ФССП в соответствии, с которым разработана программа, а так же дата и номер приказа которым утвержден данный ФССП. Далее указывается срок реализации Программы.

В тексте ФССП не оговорена необходимость указания авторов-разработчиков документа. Однако, документ не может быть безликим, поэтому, в нижнем левом углу указываются фамилия, имя, отчество и должность разработчика(ов) программы. В нижней части листа, по центру указывается

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей городская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Комета»**

*Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Директор СШОР (СШ)*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года,  
протокол №\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс**

### **Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 3 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик

---

Санкт-Петербург 2015

**Схема. Титульный лист программы спортивной подготовки**

название города, в котором находится физкультурно-спортивная организация и год составления Программы (см. схему).

За титульным листом идет оглавление программы спортивной подготовки с указанием разделов и страниц.

**1.2. Пояснительная записка.** Ее рекомендуется начинать с введения – краткого обзора нормативных документов, на основании которых разработана программа и основные задачи, которые будут решаться в ходе реализации данной программы.

**Характеристика вида спорта.** Указываются сведения согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА**  
( <http://www.minsport.gov.ru>)

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер - код дисциплины

**Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Прежде всего нужно вспомнить, что понимается под спортивной подготовкой.

**спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки; (п. 15.1 введен Федеральным [законом](#) от 06.12.2011 N 412-ФЗ)

**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ**

Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"**

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, излагается структура системы многолетней подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта, продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта с указанием основных задач каждого этапа.

Система многолетней спортивной подготовки включает следующие компоненты:

- многолетнюю подготовку спортсменов как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовую подготовку;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- тренировочные занятия.\*

\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 454.

**Спортивная тренировка** – это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 344.**

Разделы спортивной подготовки, в соответствии с Приложением 2 ФССП, включают в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП)

ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 364.**

- специальную физическую подготовку (СФП)

СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 366.**

- технико-тактическую подготовку

**Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.\*

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.\*\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 357.**

\*\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 367.**

- теоретическую и психологическую подготовку

Под *психологической подготовкой* следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 375.**

- восстановительные мероприятия

Все средства восстановления, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.\*

\* **Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 454.**

- инструкторскую и судейскую практику;
- участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется на основании годового тренировочного плана, который рассчитывается на **52 недели**.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

- **микроструктура** – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- **мезоструктура** – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- **макроструктура** – структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 390-391.**

### Этапы спортивной подготовки

- этап начальной подготовки

- тренировочный этап
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

В заключение необходимо указать:

- требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов в соответствии с ФССП по виду спорта (п. 5 ФССП по виду спорта);

- требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в соответствии с ФССП по виду спорта (п. 19, п. 20 ФССП по виду спорта).

**Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».**

**1.3. Нормативная часть Программы.** Она отражает основные требования подготовки спортсменов с учетом этапов многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в спортивную школу, а так же перевода занимающихся на последующие года обучения. Данная часть четко регламентирована, составляется в соответствии с приложениями к ФССП по виду спорта и имеет несколько разделов:

- *Продолжительность этапов спортивной подготовки*

В данном разделе указывается продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах в соответствии с ФССП, требования указаны в Приложении 1 к ФССП по виду спорта.

Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной под-  
готовки и минимальное количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Этапы спортивной под- готовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в груп- пы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки			
Тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции)			
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства			

- *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта*

Все данные излагаются в соответствии с Приложением N 2 к ФССП.

Приложение № 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Тренировочный	Этап совершенство-	Этап высшего



	начальной подготовки		этап (этап спортивной специализации)		вания спортивного мастерства	спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)						
Технико-тактическая подготовка (%)						
Теоретическая и психологическая подготовка (%)						
Восстановительные мероприятия (%)						
Инструкторская и судейская практика(%)						
Участие в соревнованиях (%)						

- *Планируемые показатели соревновательной деятельности 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); (в ред. Федерального закона от 29.06.2015 N 202-ФЗ) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а так же готовность спортсмена к главным стартам.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

Планируемые показатели по виду спорта представлены в Приложении N 3 к ФССП.

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные						
Отборочные						
Основные						
Главные						

Указываются требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП по виду спорта, а именно:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- *Режимы тренировочной работы*

Данный раздел определяет режимы тренировочной работы с учетом специфики вида спорта. Для этого необходимо определить:

- принцип формирования и комплектования групп спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства;

- порядок формирования групп спортивной подготовки, а так же максимальный состав групп спортивной подготовки с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях;

- правила и условия составления расписания тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм;

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с ФССП.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Тренировочный этап	Этап	Этап

	начальной подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю						
Количество тренировок в неделю						
Общее количество часов в год						
Общее количество тренировок в год						

Необходимо указать основные формы тренировочной работы в спортивных организациях в зависимости от вида спорта и этапа подготовки спортсмена, а именно: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

- *Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку*

В данном разделе указываются основные медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом, а именно:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Порядок прохождения медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере.

Далее указывается требования к возрасту тренирующихся и требования к зачислению в группы на этапах спортивной подготовки с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП по виду спорта. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к психофизической подготовке спортсменов, проходящих спортивную подготовку, можно сформулировать как в текстовом варианте, так и в виде таблицы, разделив на три этапа: первое - в условиях тренировочного процесса, второе - в условиях соревнований, третье в восстановительный период.

Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную под-  
готовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства			

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		
-------------------------------------	-----------------	--	--

- *Предельные тренировочные нагрузки*

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю						
Количество тренировок в неделю						
Общее количество часов в год						
Общее количество тренировок в год						

Так же в этом разделе необходимо указать перечень и количество тренировочных сборов согласно Приложению N 10 к настоящему ФССП.

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям					
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России					
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке					
2.2	Восстановительные тренировочные сборы					
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования					
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период					
2.5	Просмотровые тренировочные сборы					

для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

- *Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности*

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (Таблица 3). Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица 3

**Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования\***

<i>Этапы многолетней подготовки</i>	<i>Цель соревнований</i>	<i>Результаты соревнований</i>	<i>Направленность подготовки</i>
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации



			и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение Высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивно мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 470.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается. В данном разделе необходимо описать требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов зависимости от этапа подготовки.

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

<b>Виды сорев-</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>
--------------------	---

нований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные						
Отборочные						
Основные						
Главные						

- *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию*

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта спортивные организации должны обеспечивать спортсменов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, которые необходимы для тренировочного процесса, в том числе спортивной экипировкой. Наименования и количество необходимое инвентаря и оборудования на спортивную организацию по виду спорта изложены в Приложении № 11 ФССП по виду спорта, а необходимый инвентарь, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование в Приложении № 12 ФССП по виду спорта.

Приложение № 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта бокс

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	.....		
2.	.....		
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	.....		
6.	.....		

Приложение № 12  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	.....		
2.	.....		
3.	.....		

- *Требования к количественному и качественному составу групп подготовки*

Комплектование групп спортивной подготовки по видам спорта и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно и происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Требования к количественному составу групп на разных этапах и периодах спортивной подготовки можно в зависимости от вида спорта определить в таблице 4, например:

Таблица 4

### Количественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Количество занимающихся в группе	
		Min (в соответствии с требованиями ФССП)	Max (в соответствии с требованиями Приказа №1125 от 27.12.2013 г.)
НП	1 год		
	2 год		

Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с Приложением № 1 ФССП по виду спорта. Максимальный количественный состав групп определяется в соответствии со спецификой вида спорта и Приложением № 1 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осу-

ществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта можно определить в таблице 5, например:

Таблица 5

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Требования к уровню спортивной подготовки	
		Результаты выполнения этапных нормативов	Дополнительные требования (разряд, звание и т.д.)
НП	1 год	Выполнение нормативов для зачисления на этап НП	-
	2 год	Выполнение нормативов для перевода на следующий год этапа НП	-
Т	.....	.....	.....

- *Объем индивидуальной спортивной подготовки*

Данный раздел определяет особенности индивидуальной работы спортсменов. Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

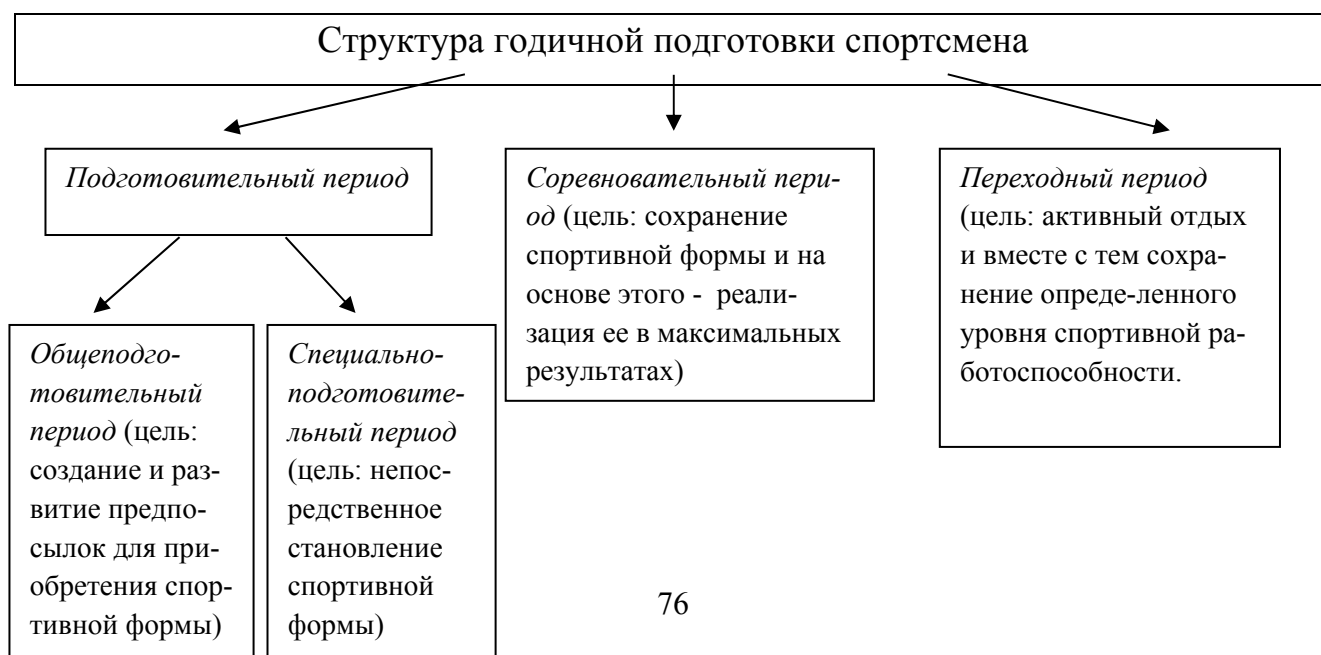
При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

- *Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)*

Структура годичного цикла состоит из нескольких этапов, которые определяют систему подготовки спортсменов, а именно фазы развития спортивной формы, которые являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Структура годичной подготовки спортсменов состоит из подготовительного периода, соревновательного периода и переходного периода.



Далее необходимо дать характеристику каждого периода на разных этапах спортивной подготовки.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 399.**

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

**Втягивающие мезоциклы.** Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

**Базовые мезоциклы.** Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической подготовленности.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

**Предсоревновательные мезоциклы.** Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психическая и тактическая подготовка.

**Соревновательные мезоциклы.** Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.\*

\* **Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 532.**

**Восстановительные мезоциклы.** Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

**Восстановительно-подготовительные.** Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а так же подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для

спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку. \*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 401.**

**1.4. В методической части** раскрываются рекомендации по проведению тренировочных занятий как единого непрерывного процесса подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства с учетом всех требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов на основе рекомендуемых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Для каждого этапа спортивной подготовки описываются средства и методы к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Представляется основной материал для теоретической подготовки, а так же рекомендации по организации психологической подготовки. Составляются планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий, инструкторской и судейской практики.

- *Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.*

В данном разделе даются рекомендации по проведению тренировочных занятий, месте проведения, форме проведения, а так же описывается структура тренировочного занятия. Далее описываются требования, которые предъявляются к участвующим в тренировочных занятиях, в том числе на сборах и соревнованиях (спортсменам, тренерам и т.д., в зависимости от вида спорта), а так же выполнение требований Правил внутреннего распорядка, Инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами спортивной организации.

Далее описываются требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований с учетом специфики конкретного вида спорта.

- *Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок*

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки приведены в Приложении № 9 ФССП по виду спорта.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю						
Количество тренировок в неделю						
Общее количество часов в год						
Общее количество тренировок в год						

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется



утвержденным календарным планом.

- *Рекомендации по планированию спортивных результатов*

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсменов.

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

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

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

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

- *Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля*

**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.\*

\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 572.

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

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

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

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

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

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

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

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

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

- *Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки*

В соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Тренировочный план многолетней спортивной подготовки** является системообразующим документом рассматриваемой программы, носящий нормативный характер. Он, на основе ФССП, определяет распределение временных объемов основных разделов спортивной подготовки спортсменов по этапам подготовки и годам обучения. При разработке этого плана нужно исходить из отличительных особенностей вида спорта, специфики тренировочного процесса, гендерных и возрастных особенностей развития занимающихся.

Составление тренировочного плана требует определение суммарных объемов тренировочной и соревновательной деятельности по этапам подготовки и годам обучения с учетом требований ФССП. Исходя из процентных соотношений отдельных разделов спортивной подготовки (Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта) рассчитываются объемы в часах, приходящихся на отдельные разделы подготовки – см. таблицу 6.

Составленный тренировочный план многолетней спортивной подготовки является основой для разработки годового тренировочного плана спортивной подготовки спортсменов на каждый этап подготовки и год обучения – см. таблицу 7.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

- *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.\*

\* **Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 375-376.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки. Особое внимание необходимо обратить на психологическую подготовку к соревнованиям. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Существуют различные методы психолого-педагогическими словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

## Примерный тренировочный план многолетней спортивной подготовки (час)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Общая физическая подготовка								
Специальная физическая подготовка								
Технико-тактическая подготовка								
Теоретическая и психологическая подготовка								
Восстановительные мероприятия								
Инструкторская и судейская практика								
Участие в соревнованиях								
<b>Всего часов за 52 недели</b>								



**Примерный годовой тренировочный план распределения программного материала  
для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 7

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				.....				июнь				июль				август								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	..	..	..	..	..	..	..	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Номер недели																																	
Общая физическая подготовка																																	
Специальная физическая подготовка																																	
Технико-тактическая подготовка																																	
Теоретическая и психологическая подготовка																																	
Восстановительные мероприятия																																	
Инструкторская и судейская практика																																	
Участие в соревнованиях																																	
<b>ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>																																	

В дальнейшем совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей тренирующихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировок.

- *Планы применения восстановительных средств*

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Различают несколько видов средств восстановления:

<p><b><i>педагогические средства восстановления</i></b> - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.</p>	
<p><b><i>Педагогические средства восстановления:</i></b></p>	
<p><i>планирование нагрузки и процесса подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотношение нагрузок возможностям занимающихся;</li> <li>- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера;</li> <li>- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;</li> <li>- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;</li> </ul>	<p><i>режим жизни спортивной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- условия для тренировки;</li> <li>- условия для отдыха;</li> <li>- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;</li> <li>- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;</li> <li>- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;</li> <li>- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;</li> <li>- учет индивидуальных особенностей занимающихся.</li> </ul>

- рациональное построение заключительных частей занятий;	
<b>**Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 707-708.</b>	

**психологические средства восстановления** – необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической угнетенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

**Психологические средства восстановления:**

<p><i>Психорегулярные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- внушение в состоянии бодрствования;</li> <li>- внушаемый сон-отдых;</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- музыка и светомузыка.</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический микроклимат в группе;</li> <li>- взаимоотношение с тренером и партнерами;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>- достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>
---	---

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 709.**

**медико-гигиенические средства восстановления** – способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств различают: 1) гигиенические средства, 2) физические средства, 3) питание, 4) фармакологические средства.\*

- *гигиенические средства:* рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.
- *физические средства:* массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук.
- *питание:* сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.
- *фармакологические средства:* вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.\*

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 710-711.**

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

- *Планы антидопинговых мероприятий*

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

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Все антидопинговые мероприятия необходимо представить в таблице с указанием сроков проведения мероприятия и ответственных лиц. Ниже приведена примерная структура плана мероприятий.

**План  
антидопинговых мероприятий спортивной школы для спортсменов групп  
начальной подготовки на 2016-2017 год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по не-	Сентябрь, октябрь	Спортивный врач, тренер

	допустимости применения допинговых средств и методов.		
2	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Октябрь, март	Спортивный врач, тренер
3....	.....		
4.			
5.			

- *Планы инструкторской и судейской практики*

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### ***1.5. Система контроля и зачетные требования.***

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по виду спорта, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

- *критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность*

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;

- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в приложении № 4 к ФССП по виду спорта.

Приложение № 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	
Мышечная сила	
Вестибулярная устойчивость	
Выносливость	
Гибкость	
Координационные способности	
Телосложение	

В таблице представлены основные физические качества и уровни их влияния в зависимости от вида спорта.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.\*  
\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 362.

**Мышечная сила.** Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.\*  
\*Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 122.

**Вестибулярная устойчивость.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную



устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

**Выносливость.** Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. В практических целях выносливость подразделяют на общую и специальную.\*

\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 435.

Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

**Гибкость.** Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.\*

\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 362.

Таблица 8

### Виды гибкости

<i>Виды гибкости</i>	<i>Характеристика</i>
Активная	способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий;
Пассивная	способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера; Величина пассивной гибкости выше активной.
Динамическая	гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера (при изменении длины мышц: выпады, махи);
Статическая	гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера (например «мост» - мышцы находятся в растянутом состоянии от 5-10 с до 30-40 с)
Общая гибкость	способность выполнять движения с большей амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях;
Специальная гибкость	способность выполнять движения с большей амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Гибкость измеряется в градусах и сантиметрах. Разница между пассивной и активной гибкостью измеряется запасом гибкости.

**Координационные способности.** Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.\*  
 \* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 149.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

<p><i>Первая группа.</i> Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.</p>	<p><i>Вторая группа.</i> Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.</p>	<p><i>Третья группа.</i> Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).</p>
---	---	---

*Телосложение.* Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Физиологи выделяют три типа телосложения: эктоморфное, мезоморфное и эндоморфное.

<b>эктоморф</b>	<b>мезоморф</b>	<b>эндоморф</b>
<p>Эктоморф (узкокостное телосложение, астеник) по структуре - худощавый с узкими конечностями и узкими плечами, часто имеет высокий рост и мало развитую мускулатуру. У эктоморфа очень быстрый обмен веществ, который сжигает слишком много калорий, поэтому эктоморфу нужно потреблять много калорий, питание - это около 60-70% всего результата.</p>	<p>Мезоморф (нормальное телосложение, нормостеник) - характеризуется широкими плечами, крепкими костями и развитой мускулатурой даже при отсутствии тренировок. У мезоморфа хорошее сочетание силы, скорости и мышечной массы.</p>	<p>Эндоморф (ширококостное телосложение, гиперстеник) - широкие плечи и талия, заметная жировая масса, и, обычно, средний рост (приблизительно 175 см). Эндоморфу легко набрать мышечную массу, но вместе с ней нарастает и жировая масса, которую эндоморфу очень трудно скинуть, ведь у них медленный метаболизм (обмен веществ).</p>

- *требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки*

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки представлены в главе IV п. 5 и п. 6 ФССП по виду спорта. Например:

**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).\*

\* **Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс”**

- *виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля*

**Контроль** направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.\*

\***Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 432.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделить четыре основные формы контроля:

**Годичный контроль** подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

**Поэтапный контроль** предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла.

**Текущий контроль** позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней.

**Оперативный контроль** предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.\*

\*Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 438-442.

Поэтапный контроль – проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль – проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медико-биологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);

- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог.).

В целом контроль служат для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки представлены в приложениях 5, 6,7,8 ФССП по виду спорта.

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	
Выносливость	
Сила	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

- *Методические указания по организации тестирования*

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

• *Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса*

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение



медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными актами организации.

### ***1.6. Перечень информационного обеспечения Программы.***

Программа должна включать перечень основной и дополнительной литературы необходимый для использования в работе лицами, ***осуществляющими*** спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, ***проходящими*** спортивную подготовку.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов должен соответствовать этапу подготовки спортсмена.

Основная литература в печатном или электронном виде должна находиться в методическом кабинете спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, так же некоторые материалы могут размещаться на сайте организации.

### ***1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий***

"План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.  
(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

## Из анализа опыта разработок программ спортивной подготовки

Разработка программы спортивной подготовки процесс достаточно сложный даже для опытных тренеров, поскольку ее создание на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дело новое. Поэтому мы посчитали целесообразным включить в учебное пособие материал по изучению программ спортивной подготовки, которые разработали специалисты Санкт-Петербурга. Авторы надеются, что этот материал поможет читателю избежать выявленных ошибок.

По итогам обучения слушателями было представлено 87 Программ. Их оценка осуществлялась с помощью качественно-количественного метода – контент-анализа. В качестве смысловой единицы контент-анализа был выбран индикатор, фиксирующий соответствие текста разработанных Программ требованиям ФССП.

Протокол для оценки текстов выполненных Программ спортивной подготовки включал требования, предъявляемые к структуре и содержанию данного документа, содержащихся в ФССП. В нем фиксировались правильно выполненные разделы, а также ошибки, имевшие место в структуре и содержании Программы.

Наиболее характерные ошибки, выявленные в ходе анализа текстов Программ, сгруппированы и сведены в соответствующие разделы – см. таблицу 1. Наименование разделов Программы взято из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. В таблице после каждого раздела приведен процент Программ выполненных с неточностями от общего количества документов. Контент-анализ текстов на соответствие структуре и содержанию ФССП разработанной Программы спортивной подготовки по виду спорта показал следующее.

Таблица 1

### Результаты контент-анализа структуры и содержания разработанных Программ спортивной подготовки по виду спорта

Наименование разделов Программы	Выявленные не соответствия текстов Программ требованиям ФССП
<b>«Титульный лист» Программы:</b>	
наименование вида спорта	<b>Имели место следующие неточности:</b> - в наименовании организации, осуществляющей
Наименование организации, осу-	

существляющей спортивную подготовку	спортивную подготовку; - в наименовании ФССП и дате его утверждения (при наличии изменений в ФССП, они не вносились в титульный лист); - не указывались сроки реализации Программы; <b>Примечание:</b> хотя в ФССП не указано на необходимость кто персонально разрабатывает Программу и не прописана процедура утверждения, слушателям было рекомендовано персонифицировать эти атрибуты титульного листа.  <b>Программ выполненных с неточностями - 3%.</b>
название Программы	
название федерального стандарта спортивной подготовки	
срок реализации Программы	
год составления Программы	
<b>«Пояснительная записка» Программы:</b>	
характеристика вида спорта	<b>Имели место следующие неточности:</b> - дана не полная характеристика вида спорта и его отличительные особенности, не указаны данные из всероссийского реестра видов спорта [8]; - не достаточно отражена специфика организации тренировочного процесса (разные даты начала тренировочного процесса, многолетнее планирование, продолжительность годового тренировочного плана указывалась от 46 до 52 недель); - не полностью показана структура системы многолетней подготовки.  <b>Программ выполненных с неточностями - 10%.</b>
Отличительные особенности вида спорта	
специфика организации тренировочного процесса	
структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	
<b>«Нормативная часть» Программы</b>	
продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта (Приложение № 1);	<b>Имели место следующие неточности:</b> - указывались все этапы спортивной подготовки, а не те которые реализуются в организации; - не все приложения ФССП перенесены в Программу; - в общем виде раскрыты медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (Приложение № 2)	<p>щим спортивную подготовку;</p> <p>- не конкретизированы предельные тренировочные нагрузки по этапам подготовки;</p> <p>- не раскрыты требования к количественному и качественному составу групп на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>- отсутствуют конкретные объемы индивидуальной спортивной подготовки;</p> <p>- структура годичного цикла представлена очень лаконично, не раскрыта по периодам и этапам.</p> <p><b>Программ выполненных с неточностями - 12%.</b></p>
планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (Приложение № 3);	
режимы тренировочной работы	
медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	
предельные тренировочные нагрузки;	
минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;	
объем индивидуальной спортивной подготовки	
структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	
<b>«Методическая часть» Программы</b>	
рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	<p><b>Имели место следующие неточности:</b></p> <p>- отсутствуют конкретные рекомендации по проведению тренировочных занятий на разных этапах подготовки, технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;</p> <p>- общий характер носят рекомендации по объемам тренировочных нагрузок;</p>
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
рекомендации по планированию	

спортивных результатов	<p>- отсутствуют требования к проведению врачебно-педагогического и психологического контроля;</p> <p>- рекомендации по организации психологической подготовки или отсутствуют, или носят общий характер;</p> <p>- программный материал для практических занятий по каждому этапу не систематизирован;</p> <p>- планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий, инструкторской и судейской практики или отсутствуют, или носят общий характер.</p> <p><b>Программ выполненных с неточностями - 40%.</b></p>
требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	
программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
рекомендации по организации психологической подготовки	
планы применения восстановительных средств	
планы антидопинговых мероприятий	
планы инструкторской и судейской практики	
<b>«Система контроля и зачетные требования» Программы</b>	
конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта (Приложение № 4)	<p><b>Имели место следующие неточности:</b></p> <p>- не разработаны требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки;</p> <p>- сложности в составлении обязательной технической программы;</p> <p>- сложности в составлении комплексов контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, определении сроков проведения контроля;</p> <p>- отсутствуют методические указания по организации тестирования, методам и</p> <p>организации медико-биологического обследования спортсменов.</p> <p><b>Программ выполненных с неточностями - 35%.</b></p>
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	
виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки,	

сроки проведения контроля	
комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	
<b>«Перечень информационного обеспечения» Программы</b>	
список литературных источников – для тренеров	<p style="text-align: center;"><b>Имели место следующие неточности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- списки литературных источников и Интернет-ресурсов представлен общий, без разделения отдельно для тренеров и спортсменов;</li> <li>- списки литературных источников для тренеров малочисленны, отсутствуют работы последних 5 лет;</li> <li>- списки литературных источников для спортсменов практически отсутствуют;</li> <li>- Интернет-ресурсы ограничиваются 2-3 адресами.</li> </ul> <p><b>Программ, выполненных с неточностями - 85%.</b></p>
Интернет-ресурсы – для тренеров	
список литературных источников – для спортсменов	
Интернет-ресурсы – для спортсменов	
<b>«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»</b>	
календарный план межрегиональных	<p style="text-align: center;"><b>Имели место следующие неточности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- часть Программ не содержит «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»;</li> <li>- раздел Программы перегружен количеством мероприятий и не согласуются с требованиями ФССП (Приложение 3);</li> <li>- в Планах мероприятий не отражены уровни соревнований и сроки проведения.</li> </ul> <p><b>Программ, выполненных с неточностями - 43%.</b></p>
Календарный план всероссийских	
календарный план международных	
календарный план субъекта РФ	
календарный план муниципальных образований	

### ***Вопросы для самоконтроля:***

1. Дать определение программы спортивной подготовки. Перечислите основные разделы программы спортивной подготовки.
2. Что включает в себя пояснительная записка? Перечислите основные разделы подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП.
3. Основные разделы нормативной части программы спортивной подготовки. Дать определение режимам тренировочной работы.
4. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) избранного вида спорта.
5. Что включает в себя методическая часть программы спортивной подготовки?
6. Дать определение годового тренировочного плана. Какие разделы включает в себя годовой тренировочный план? Правила составления годового тренировочного плана.
7. Антидопинговые мероприятия. Приведите примеры антидопинговых мероприятий.
8. Что представляет собой система контроля и зачетные требования?
9. Что такое контроль, какие виды контроля Вы знаете?
10. Правила составления информационного обеспечения программы спортивной подготовки.



## Литература

### Нормативно-правовые документы

1. Сводный отчет 5-ФК за 2014 год [Электронный ресурс] // URL : <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта [Электронный ресурс – [www: minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)]
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № ).
6. Приказ Минспорта России № 637 от 16.08 2013 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (зарегистрирован Минюстом России 09.10.2013, регистрационный № 30130).
7. Приказ Минспорта России № 645 от 16.08 2013 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку.
8. Приказ Минспорта России № 636 от 16.08 2013г. «Об утверждении Порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляемыми спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
9. Трудовой Кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 года № 197-ФЗ.
10. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс – [www: minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)].
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р об утвержден «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс – [www: minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)].
12. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999.
13. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 132 с.

## Научно-методическая литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820с.
2. Квашук, П.В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом [Текст] / П.В.Квашук, И.Н.Маслова, Г.Н.Семаева : ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – 222 с.
3. Михайлова, Е.Я. Анализ содержания программ спортивной подготовки / Е.Я. Михайлова, С.С. Филиппов, В.В. Ермилова // Ученые записки Университета Лесгафта. – 2 (132). – 2016. – С.125-131.
4. Михайлова, Е.Я. Организационно-правовое обеспечение разработки программ спортивной подготовки Е.Я. Михайлова, / С.С. Филиппов, В.В. Ермилова // Теория и практика физической культуры № 6. - 2016. с: 55-57.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 464 с.
6. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
7. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П.Филин. – М. – Физкультура и спорт, 1987.
8. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва [Текст] / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.

## ГЛОССАРИЙ

**антидопинговое обеспечение** - проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

**базовые мезоциклы** - основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической подготовленности.

**вид спорта** - часть спорта, которая признана обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование;

**втягивающие мезоциклы** - основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

**выносливость** - способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомление. В практических целях выносливость подразделяют на общую и специальную;

**гибкость** - морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела

**контроль** направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;

**контрольно-подготовительные мезоциклы** - основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка;

**координационные способности** - совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции;

**макроструктура** – структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних);

**мезоструктура** – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**мезоцикл тренировки** – серия микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной;

**микроструктура** – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**мышечная сила** - характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

**общая физическая подготовка (ОФП)** – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;

**общероссийская спортивная федерация** - общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации;

**официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия** - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

**предсоревновательные мезоциклы** - основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психическая и тактическая подготовка;

**программа спортивной подготовки** - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

**психологическая подготовка** - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях;

**региональная спортивная федерация** - региональная общественная организация, являющаяся членом общероссийской спортивной федерации (далее - региональная общественная организация), или структурное подразделение (региональное отделение) общероссийской спортивной федерации, которые получили государственную аккредитацию и целями которых являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории субъекта Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;

**скоростные способности** спортсмена - комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время;

**соревновательные мезоциклы** - количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности;

**специальная физическая подготовка (СФП)** - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития;

**спорт** - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

**спорт высших достижений** - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

**спортивная дисциплина** - часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований;

**спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

**спортивная тренировка** – это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

**спортивная федерация** - общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких

видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд;

**спортивное сооружение** - инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы;

**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);

**спортивные мероприятия** - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

**спортивные сборные команды Российской Федерации** - формируемые общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;

**спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

**спортсмен** - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

**спортсмен высокого класса** - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

**тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований;

**техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;

**тренер** - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

**федеральные стандарты спортивной подготовки** - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также

национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

**физическая подготовка** - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

**физкультурно-спортивная организация** - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Св. план, 2016

**Филиппов Сергей Сергеевич  
Михайлова Елена Янверовна  
Ермилова Виктория Валерьевна**

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

*Учебное пособие*

Редактор И.С. Солдатов  
Корректор А.А. Журавлев

Сдано в набор 04.08.2016. Подписано в печать 29.08.2016  
Объем 7,4 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -16 Цена свободная

---

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35