

Разработка программ спортивной ПОДГОТОВКИ

**Никитина Т.А.-начальник –руководитель службы методического обеспечения и координации
деятельности организаций**

Программа спортивной подготовки -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.

1. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 636 "Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки"

2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ 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
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;
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 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

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ	лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации
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
СПОРТСМЕН	физическое лицо, занимающееся выбранными 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
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
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. 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

3. ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Статья 34.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку

1. 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, и образовательными организациями высшего образования, 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.

2. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, вправе использовать в своем наименовании слово "олимпийский" или образованные на его основе слова и словосочетания в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.

К организациям, осуществляющим спортивную подготовку, относятся: СШ, СШОР, УОР, ЦОП.

НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММЫ	ЭТАПЫ
СШ	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва; • организация и проведение тренировочных мероприятий; • организация и проведение официальных спортивных мероприятий; • финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение; • разработка и реализация программ спортивной подготовки; • составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> • реализация программ спортивной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> • начальная подготовка, • тренировочный (спортивной специализации), • совершенствования спортивного мастерства
СШОР	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва; • организация и проведение тренировочных мероприятий; • организация и проведение официальных спортивных мероприятий; • финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение; • разработка и реализация программ спортивной подготовки; • составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> • реализация программ спортивной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> • начальная подготовка, • тренировочный (спортивной специализации), • совершенствования спортивного мастерства, • высшего спортивного мастерства;

УОР	<ul style="list-style-type: none"> 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; материально-техническое обеспечение; обеспечение участия спортивных команд в официальных спортивных мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> программы спортивной подготовки; профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта основные общеобразовательные программы основного общего и среднего общего образования 	<ul style="list-style-type: none"> тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.
ЦОП	<ul style="list-style-type: none"> 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; организация и проведение официальных спортивных мероприятий; финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой 	<ul style="list-style-type: none"> реализация программ спортивной подготовки по видам спорта включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр 	<ul style="list-style-type: none"> на тренировочный (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), совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства

4. ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Приказ Министерства Российской Федерации № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд российской Федерации»

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации достигается в результате непрерывного процесса подготовки спортивного резерва. Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации программ спортивной подготовки.

Спортивная подготовка осуществляется на основании программ спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование Программы, особенности	Программы спортивной подготовки
1.	Наименование реализуемой Программы	Программа спортивной подготовки по виду спорта
	Основание:	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
2.	Требования для	Основанием для зачисления является выполнение

	зачисления	требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, дублируются в уставе организации
	Основание:	Части 3 и 4 статьи 32; части 3 и 4 статьи 34.1 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. N 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» Приказ Минспорта Республики Бурятия от 27.10.2015 № 67 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Республикой Бурятия и осуществляющие спортивную подготовку»
3.	Этапы реализации Программы	Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - начальной подготовки; - тренировочном; - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
	Основание:	Части 1 и 2 статьи 32 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4.	Условия реализации Программы	Лицензированию не подлежит, так как реализуется на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки
	Основание:	Согласно «ОК 029-2007 (КДЕС Ред. 1.1). Общероссийский классификатор видов экономической деятельности» (утв. Приказом Ростех регулирования от 22.11.2007 № 329-ст) (ред. от 24.12.2012) такие виды деятельности как 80 «Образование» и 92.6 «Деятельность в области спорта» относятся к разным группам видов деятельности. 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» лицензирование программ спортивной подготовки также не предусмотрено
5.	Срок реализации Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
	Основание:	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Статья 34.3 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
6.	Возраст лиц,	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной

	осваивающих Программу	подготовки по виду спорта
7.	Основание:	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта содержит указание только минимальный возраст для зачисления, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, федеральным законодательством не ограничивается
8.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
9.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
10.	Результат реализации Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации
11.	Финансирование	Государственное (муниципальное) задание – услуга спортивная подготовка (из расчета 52 недели в году); организация платных услуг по спортивной подготовке по договору возмездного оказания услуг
	Основание:	Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Статья 34.2 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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)

Программа спортивной подготовки разрабатывается самостоятельно физкультурно-спортивной организацией **на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.**

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

35. Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта (далее - программа), разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Статья 33. Федеральные стандарты спортивной подготовки

1. 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.

2. 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.

3. 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 соответствующей 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.

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные 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.

6. Образовательные организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

7. **Федеральные стандарты спортивной подготовки являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки организациями**, осуществляющими спортивную подготовку. Указанные стандарты не применяются работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также общероссийскими спортивными федерациями в

отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта.

5. ПОРЯДОК ПРИЁМА НА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Статья 34.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (порядок приёма)

3. **Порядок** приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

4. Правила приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, определяются учредителем, учредителями физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе.

Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку"

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора физкультурно-спортивная организация (далее ФСО) проводит тестирование, а при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации, порядок которых, устанавливается ее локальными нормативными актами.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора в ФСО создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии.

Не позднее чем за месяц до начала приема документов физкультурно-спортивная организация на своем информационном стенде и официальном сайте физкультурно-спортивной организации в сети "Интернет" (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления:

- копию устава физкультурно-спортивной организации;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в физкультурно-спортивной организации программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в физкультурно-спортивную организацию;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;

- сроки зачисления в физкультурно-спортивную организацию.

Прием в физкультурно-спортивные организации осуществляется по письменному заявлению поступающих, а если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей.

Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько физкультурно-спортивных организаций.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего с уставом организации и ее локальными нормативными актами и согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

Зачисление поступающих в физкультурно-спортивную организацию для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом организации на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки.

_____ (Ф.И.О. директора)

_____ (Ф.И.О. законного представителя поступающего)

зарегистрированного по адресу:

Г. _____, ул. _____, дом ____, кв. _____,

фактически проживающего по адресу:

Г. _____, ул. _____, дом ____, кв. _____,

контактный телефон _____

Заявление

Прошу принять в _____

(наименование организации)

для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта _____ моего ребенка _____,

(фамилия, имя, отчество ребенка полностью)

родившегося _____,

(дата и место рождения)

обучающегося в _____ классе _____,

(наименование образовательной организации)

проживающего по адресу _____,

(населенный пункт, улица, дом, квартира)

Сведения о родителях (законных представителях)

Ф.И.О. отца _____

Место работы _____

Должность _____

Телефон _____

Ф.И.О. матери _____

Место работы _____

Должность _____

Телефон _____

Копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего, медицинский документ, подтверждающий отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, фотографии 3 x 4 см в количестве 3 штук прилагаются.

С Уставом и Правилами приема в _____

(наименование организации)

ознакомлен и в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 26 июля 2006 года N 152-ФЗ "О персональных данных" даю согласие на обработку персональных данных поступающего и его родителей (законных представителей) в соответствии с действующим законодательством.

На участие в процедуре индивидуального отбора поступающего согласен.

"__" _____ 20__ г. / _____ /

**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ
РАСПИСАНИЯ РАБОТЫ ПРИЕМНОЙ (ИЛИ АПЕЛЛЯЦИОННОЙ)
КОМИССИИ ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЙ ПРИЕМ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

УТВЕРЖДЕНО

приказом _____

(наименование организации)

от " ____ " _____ 20__ года

N _____

Расписание работы приемной (или апелляционной) комиссии

N п/п	Дата	Время	Местонахождение комиссии (фактический адрес)	Контактный телефон
1.				
2.				
...				

**Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к
обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд
Российской Федерации"**

46. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

47. 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.

Действующим законодательством, в том числе Федеральным законом от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности», лицензирование программ спортивной подготовки не предусматривается.

Реализация программ спортивной подготовки согласно ФССП осуществляется на следующих этапах:

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

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.

6. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

45. Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для организации при разработке и реализации программ.

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 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)

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА
<p align="center">ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ ПРОГРАММЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наименование вида спорта; • наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку; • название Программы; • название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа; • срок реализации Программы; • год составления Программ
<p align="center">ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дается характеристика вида спорта, • его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, • излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни дисциплины).
<p align="center">НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • продолжительность этапов спортивной подготовки; • минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки; • минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта; • соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; • планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта; • 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

	<p>оборудованию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования к количественному и качественному составу групп подготовки; • объем индивидуальной спортивной подготовки; • структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> • рекомендации по проведению тренировочных занятий; • требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; • рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; • рекомендации по планированию спортивных результатов; • требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; • программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; • рекомендации по организации психологической подготовки; • планы применения восстановительных средств; • планы антидопинговых мероприятий; • планы инструкторской и судейской практики.
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; • 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, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; • комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку; • подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • список литературных источников, • перечень аудиовизуальных средств, • перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при осуществлении спортивной подготовки и при прохождении спортивной подготовки.

Технические требования к программам спортивной подготовки

Оформление текста программы может быть выполнен следующим образом:

Текст программы набирается в редакторе Word for Windows шрифтом *Times New Roman*, кегль 14, межстрочный интервал от 1,15 до 1,5. Программа должна быть разделена на разделы и подразделы, страницы и заголовки разделов и подразделов программы пронумерованы. Каждая новая глава

печатается с новой страницы. Главы разделяются на абзацы. Таблицы, схемы, диаграммы, графики вставляются непосредственно в текст и имеют сквозную нумерацию.

Титульный лист программы спортивной подготовки

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

**Муниципальное автономное учреждение
городская спортивная школа олимпийского резерва №**

*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:

Рецензенты:

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.

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

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.

- годичную 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)

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 полугодичных, 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.**

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).

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 подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку 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			

- *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах 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 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 (%)						

- *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.

**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						

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.

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.

**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**

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.

**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.

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников в сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
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					
2. Специальные тренировочные сборы						
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	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование,

	результатов	нормативов	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

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						

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

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.

Объем 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.**

Методическая часть

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 также 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.

- *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;

- отмечают 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 отхода 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.

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.

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								
Всего часов за 52 недели								

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

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь							июнь					июль				август				
Номер недели	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	
Общая физическая подготовка																															
Специальная физическая подготовка																															
Технико-тактическая подготовка																															
Теоретическая и психологическая подготовка																															
Восстановительные мероприятия																															
Инструкторская и судейская практика																															
Участие в соревнованиях																															
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ																															

- *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:

педагогические средства восстановления - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Педагогические средства восстановления:

планирование нагрузки и процесса подготовки:

- соотношение нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;
- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
- планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;

режим жизни спортивной деятельности:

- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

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.

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

<p><i>медико-гигиенические средства восстановления</i> – 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.*</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>гигиенические средства:</i> 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. - <i>физические средства:</i> массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук. - <i>питание:</i> сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям. - <i>фармакологические средства:</i> 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.*
<p>*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.</p>

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 годичного 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 20____-20____ год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Сентябрь, октябрь	Спортивный врач, тренер
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.

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.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
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 развивающее 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**

<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.

практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 362.

Виды гибкости

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:

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

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

<u>экторморф</u>	<u>мезоморф</u>	<u>эндоморф</u>
<p>Экторморф (узкокостное телосложение, астеник) по структуре - худощавый с узкими конечностями и узкими плечами, часто имеет высокий рост и малоразвитую мускулатуру. У экторморфа очень быстрый обмен веществ, который сжигает слишком много калорий, поэтому экторморфу 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.

Позаппный 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 служит 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 спортсменами;
- 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 выполнений рекомендаций 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.

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.

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)

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФССП

№	Раздел и пункт ФССП	Объект регламентации	Локальный акт (документ), формируемый организацией на основании пункта ФССП
1	Раздел 1, п. 1.1–1.7 Приложения № 1–12 к ФССП	Требования к содержанию и форме Программы спортивной подготовки по виду спорта	Программа спортивной подготовки по виду спорта
2	Приложение № 1 к ФССП	Минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки	Правила приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку
3	Приложение № 1 к ФССП	Наполняемость групп спортивной подготовки	План комплектования организации, осуществляющей спортивную подготовку

4	Приложение № 3 к ФССП	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку
5	Приложение № 4 к ФССП	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	Правила спортивного отбора лиц, проходящих программы спортивной подготовки
6	Раздел 1, п. 1.6.	Перечень информационного обеспечения Программы	Библиотечный фонд организации, осуществляющей спортивную подготовку
7	Раздел 2, п. 2.1–2.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки	Контрольно-переводные нормативы перевода занимающихся в группы спортивной подготовки
8	Раздел 2, п. 2.5. Приложение № 9 к ФССП Раздел 5, п. 10	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	Расписание тренировочных занятий
9	Раздел 3, п. 3, 4	Требования к участию спортсменов, тренеров и иных специалистов в спортивных соревнованиях	Положение о календарном плане спортивных и спортивно-массовых мероприятий организаций, осуществляющих спортивную подготовку
10	Раздел 4, п. 5–7	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки	Программа спортивной подготовки по виду спорта
11	Приложение № 10 к ФССП	Перечень тренировочных сборов	Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку
12	Раздел 6, п. 19	Кадровое обеспечение организации, осуществляющей спортивную подготовку	Должностные инструкции, функциональные обязанности и требования к занимаемой должности для лиц, осуществляющих спортивную подготовку
13	Раздел 6, п. 20 Приложение № 11–12 к ФССП	Материально-техническое обеспечение организации, осуществляющей спортивную подготовку	Смета на очередной календарный год План закупок спортивного оборудования, инвентаря и экипировки

7. АЛГОРИТМ ПЕРЕХОДА НА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

этапы	Мероприятия
1	<i>Изучить документы, регламентирующие внедрение программ спортивной подготовки:</i> Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в

	<p>Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ); Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 N 30221) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"</p>
2	<p><i>Создание рабочей группы по направлениям деятельности (издание приказа о создании рабочей группы с указанием направлений деятельности):</i> 1. мониторинг эффективности деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР 2. приведение нормативных правовых актов ДЮСШ и СДЮСШОР в соответствие с федеральным законодательством (<i>или в соответствии с новыми требованиями</i>) 3. разработка программы спортивной подготовки</p>
3	<p><i>Разработать и утвердить план работ по переходу на программы спортивной подготовки.</i> В плане должны быть закреплены направления работ, сроки их выполнения, ответственные лица, критерии достижения результатов.</p>
4	<p><i>Выполнить мероприятия, предусмотренные планом по переходу на программы:</i> Проведение анализа возможностей перехода на программы спортивной подготовки, Проведение анализа по направлениям: * - кадровое обеспечение; - материально-техническое обеспечение; - подготовленность спортсменов (ОФП, СФП); - финансовое обеспечение. - локальные акты организации</p>
5	<p><i>Составить аналитическую справку по направлениям мониторинг, утвердить её протоколом заседания рабочей групп, представить руководителю организации.</i></p>
6	<p><i>Разработать или внести изменения в нормативные правовые акты организации:</i> - Подготовка проекта Устава в новой редакции - Согласование Устава - Утверждение Устава. - положение о приёме на обучение по программам спортивной подготовки; - положение об индивидуальном отборе по программам спортивной подготовки; - положение о приёмной и апелляционной комиссии; - положение о формах, периодичности, порядке текущего, промежуточной и итоговой аттестации; - порядок отчисления и восстановления обучающихся; - положение о разработке программы спортивной подготовки; - положение об аттестации; - порядок повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки работников; - штатное расписание;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -должностные инструкции; -правила внутреннего распорядка; -положение об оплате труда работников и материальном стимулировании и др.
7	<i>Разработать план по обучению, переподготовке и повышению квалификации кадров</i>
8	<p><i>Разработка программы спортивной подготовки;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить структуру программы спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки; -обсуждение программы на тренерском (педагогическом) совете; -утверждение программы спортивной подготовки; -экспертиза программы спортивной подготовки с получением экспертного заключения.
9	<p><i>Издание приказов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -«о внесении изменений в локальные акты» -«о переходе на программы спортивной подготовки»; - «о наборе на программы спортивной программы»; - о проведении контрольно-переводных испытаний»; -«об организации приёма на программы спортивной подготовки».
10	<p><i>Разработка и утверждение контрольных и переводных нормативов для зачисления на программы спортивной подготовки:</i></p> <p>Тестирование обучающихся в соответствии ФССП для комплектования групп по программам спортивной подготовки.</p>
11	<p>Формирование государственного (муниципального) задания с учётом перехода на программы спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>Формирование нового штатного расписания.</p>