



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

«УТВЕРЖДАЮ»

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

_____ Н. С. Федченко
« 22 » _____ 2022 г.



Методические рекомендации

**«Структура и содержание дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки для организаций дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)»**

Москва 2022 г.

Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (далее – Методические рекомендации) разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Методические рекомендации одобрены экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 12 от 17 ноября 2022 г.).

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

Методические рекомендации разработаны на основании следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

В соответствии с Федеральным законом № 127-ФЗ внесены изменения в основные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с 1 января 2023 года.

В настоящих методических рекомендациях описаны основные моменты разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в условиях вступления в силу Федерального закона № 127-ФЗ.

Оглавление

I.	Общие положения.....	5
II.	Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки	9
III.	Заключение.....	33
	Перечень информационного обеспечения.....	34
	Приложения.....	35

I. Общие положения

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

Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (далее – ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ). Помимо этого ФССП включают в себя требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – примерная Программа), в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к этапам спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены), по отдельным этапам (п. 1 ч. 3 ст. 33 Федерального закона № 329-ФЗ).

Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, если Федеральным законом № 273-ФЗ не установлено иное (ч. 5 ст. 12 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программы должны быть направлены на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд (п. 2 ч. 3 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки (далее – Программы) определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей Программы (далее – Организация), с учетом примерных Программ (ч. 4 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программы определяют содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Следует отметить, что содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании и не определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования

нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

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

Образовательная организация принимает

1. Локальные нормативные акты, содержащие нормы, регулирующие образовательные отношения, в пределах своей компетенции в соответствии с законодательством Российской Федерации в порядке, установленном ее уставом,

2. Локальные нормативные акты по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие правила приема обучающихся, режим занятий обучающихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (п. 1-2 ст. 30 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Основные задачи при реализации Программ:

- обеспечение соответствия Программ по виду спорта требованиям ФССП и примерной Программе по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- спортивный отбор детей;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Так же следует отметить, что Программы могут реализовываться организациями дополнительного образования вне зависимости от их ведомственной принадлежности при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

II. Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

На основании требований к структуре и содержанию примерной Программы, утвержденных п. 1 ФССП, при разработке Программы рекомендуется использовать следующую структуру и содержание:

1. Общие положения, включающие:

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

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Систему контроля, содержащую:

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

3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочую программу, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и рабочей программы тренера-преподавателя.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Общие положения

В **Общих положениях** следует указать, что Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по избранному виду спорта, разрабатывается в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Указываются иные цели Программы (п. 2 примерной Программы).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных.

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

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Данный раздел заполняется Организацией в соответствии с видом спорта, реализуемыми этапами и спортивными дисциплинами. Указывается период спортивной подготовки (лет) и этапы спортивной подготовки.

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

Указываются с учетом приложения № 1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе спортсмена с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

В соответствии с п.п. 4.1.,4.2.,4.3 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной

дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом (п. 46 Приказа № 999):

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

Организация самостоятельно определяет наполняемость групп на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии ФССП по виду спорта в соответствии с Приложением № 3 к Приказу № 999.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (пп. 3.8 Приказ № 634):

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

сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Объем Программы.

Указывается с учетом приложения № 2 к ФССП.

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

Организация самостоятельно определяет максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии ФССП по виду спорта в соответствии с Приложением № 3 к Приказу № 999.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (п. 36 Приказа № 999):

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта),

возрастных и гендерных особенностей спортсменов (п. 37 Приказа № 999).

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

Примерные планы учебно-тренировочных занятий в приложении № 1 Методических рекомендаций, на примере вида спорта «настольный теннис».

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

Указываются с учетом приложения № 3 к ФССП.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта "айкидо", "армрестлинг", "бокс", "борьба на поясах", "восточное боевое единоборство", "всестилевое каратэ", "джиу-

джитсу", "дзюдо", "каратэ", "кикбоксинг", "киокусинкай", "корэш", "кудо", "мас-рестлинг", "рукопашный бой", "сават", "самбо", "смешанное боевое единоборство (ММА)", "спортивная борьба", "сумо", "тайский бокс", "тхэквондо", "тхэквондо ГТФ", "тхэквондо ИТФ", "тхэквондо МФТ", "универсальный бой", "ушу";

1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта (пп. 3.5 Приказа № 634).

Организации, по согласованию с Учредителем, согласно локально-правовых актов субъекта или муниципалитета, могут устанавливать проведение УТМ более установленных требований, но не менее требований установленных на федеральном уровне.

Спортивные соревнования.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (глава III ФССП):

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая Программы, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности указывается с учетом приложения № 4 к ФССП.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований (п. 40 Приказа № 999).

Работа по индивидуальным планам.

Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (п. 38 Приказа № 999).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

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

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

Годовой учебно-тренировочный план.

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП. Рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к Примерной программе.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.15.1 ФССП (при наличии) на основе утвержденной Программы (п. 47 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса
Организация

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

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

использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 ФССП).

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане мероприятия по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, медико-биологическому обследованию являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются (в части содержания) Организацией самостоятельно, указанные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Календарный план воспитательной работы.

Следует понимать, что воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению,

взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Физическое воспитание - это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ);

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе.

Планы инструкторской и судейской практики.

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

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

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

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

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программам устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, указанным в п.11 примерной Программе по виду спорта.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований (п. 43 Приказа № 999).

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов 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 спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.12 Примерной Программы).

Освоение образовательной программы (за исключением образовательной программы дошкольного образования), в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ч. 1 ст. 58 Федеральный закон № 273-ФЗ).

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (п. 5 Приказа № 634).

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными Программами, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП).

Указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты (п.13 Примерной Программы).

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течении спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включает требования для зачисления

и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП) и указывается с учетом приложений № 7-9 к ФССП.

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

По каждому этапу спортивной подготовки указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Надо понимать, что в учебно-тренировочный процесс при описании программного материала следует учитывать

средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

организационных форм подготовки всех возрастных групп;

принципы построения многолетнего обучения;

половозрастные особенности;

особенности вида спорта;

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Организации, ежегодно утверждается в соответствии с локальным актом Организации на текущий учебный год.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы спортивной подготовки обучающимися.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки обучающегося и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий.

Кроме того, часть теоретических знаний сообщается обучающемуся в ходе учебно-тренировочных занятий. Рекомендуется самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Данный раздел заполняется с учетом главы V ФССП.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся

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

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта (Глава 5 ФССП).

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Кадровые условия реализации Программы:

Формирование структуры организации осуществляется в соответствии с рекомендуемыми штатными расписаниями согласно Приложению № 2 к Требованиям к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных Приказом № 999.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (пп. 13.2 ФССП).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации указывается с учетом пп. 13.1 ФССП.

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации планируют и осуществляют мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности Организации;

- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

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

Информационно-методические условия реализации Программы.

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

В перечень информационного обеспечения программы рекомендуется включать:

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

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

В информационном обеспечении может быть: указан перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, справочные материалы, атласы, таблицы, и т.п.); может быть составлен для разных участников образовательных отношений – педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей).

III. Заключение

Реализация в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школах) спортивной подготовки, как учебно-тренировочного процесса, подлежит планированию. Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед Организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ) позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Приложение № 1
к Методическим рекомендациям

Примерный план тренировочного занятия
на этапе начальной подготовки (до года)

Задачи занятия:

1. Образовательная
2. Воспитательная

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд. /мин
Подготовительная	Разминка. Подготовка организма к основной части занятия/ предстоящей деятельности	ОРУ	≈ 10	110-130
	Подводящие упражнения	СПУ	≈ 10	120-130
Основная	Технико-тактическая подготовка. Обучение техническим элементам/двигательным действиям	СПУ	≈ 25	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	≈ 40	180-190
Заключительная	Восстановление функционального состояния организма	ОРУ	≈ 5	≈ 110

Примерный план тренировочного занятия
на этапе начальной подготовки (свыше года)

Задачи занятия:

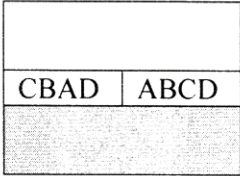
1. Образовательные
2. Развивающие
3. Воспитательные

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд. /мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	≈ 10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	≈ 20	120-140

	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации	≈ 25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости	СПУ и подвижные игры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	≈ 10	≈ 100-120

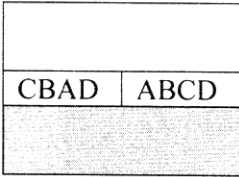
Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на этапе учебно-тренировочном (подэтап начальной специализации)

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд. /мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе стоя на передней и задней линии;	≈ 10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание защитных ударов после выполнения удара по линии	≈ 7	до 150
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности ударов с задней линии	СПУ Комбинации: 3 удара справа в центр + 3 удара справа по линии; 3 удара слева в центр + 3 удара слева по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с. 2 удара справа атакующих + 2 удара слева защитный + 1 удар накатом слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12с.	≈ 15	≈ 140-160 ≈ 160
	- совершенствование стабильности ударов с лета	Перед выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами	≈ 10	≈ 160-170

	- совершенствование стабильности второй подачи	с лета посылать в разные стороны; в игрока. Подавать вторую подачу в зоны С и А каждого квадрата по 8 мин.	≈ 24	≈ 140-15
	- Совершенствование приема подачи	 <p>В I квадрате из зоны С прием срезкой, из зоны А – слева блоком, во II квадрате из зоны А прием справа срезкой, из зоны С – слева блоком.</p>	≈ 24	≈ 140-150
	Совершенствование ТТД в игре со счетом		≈ 15	≈ 160-170
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	≈ 5	≈ 100-120

Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на этапе учебно-тренировочном (этап спортивного совершенствования)

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя у стола; стоя на задней линии. Использовать удары с вращением и без	≈ 10	100-130
Основная	Разучивание ТД	СПУ	≈ 7	до 130

		Разучивание удара топ-спин		
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1-й подачи	Подавать в зоны А, С 	≈ 24	≈ 130-140
	- совершенствование стабильности и эффективности приема подачи	Комбинации: I квадрат из зоны С - прием справа срезкой; из зоны А - слева подрезкой; II квадрат из зоны А - справа срезкой; из зоны С - слева подрезкой.	≈ 24	≈ 130-140
	- совершенствование стабильности и эффективности ударов с з/л	Комбинации: 2 удара справа, удар по линии, выход к столу; 2 удара слева по линии, слева накатом, выход к столу, завершение розыгрыша ударами смэш; 2 удара с з/л 3-й или 4-й - «свеча», выход к столу, завершение розыгрыша ударами топ-спин; 3 удара с з/л, 4-м или 5-м ударом обвести игрока, вышедшего к столу на противоходе	≈ 40	≈ 160
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ Игра друг на друга, коррекция ТД	≈ 5	≈ 100-120

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Примерный план тренировочных занятий в режиме дня с акцентом на скоростно-силовую подготовку
(перед каждым тренировочным занятием обязательно объявить задачи)

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям. Совершенствование гибкости, координации	Занятие проводится до завтрака. Длительность – до 1 ч. Величина нагрузки – малая или средняя (ее нижняя граница). В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений
2	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>2. Основная часть: - обучение техническим действиям</p> <p>- совершенствование технико-тактических действий (ТТД)</p>	<p>Занятие проводится после завтрака</p> <p>≈ 10-15 мин. Выбрать из предлагаемых: Варианты подачи, Варианты приема подачи, Атакующие удары, Защитные удары и др.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара и т.д. 2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: - подача; - прием подачи по направлениям; - удар накатом; - удар срезкой; - линия справа; - линия слева; - удар скидкой справа; - укороченный мяч слева. В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин. каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п. Задания можно усложнять: 2-3 удара – крученые, 2-3 – резанные и т.д. Игра строго в коридоре – только слева, только справа. 2. Комбинации: 2 слева скидкой + 2 справа подрезкой; 2-2 справа по линии + справа укороченный мяч и т.п.</p>
	<p>Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов</p>	<p>≈ 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч. 30 мин. – 1 ч. 40 мин.</p>
3	Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и	Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином

	переход на корты	≈ 40 мин., используются ОПУ ≈ 10-15 мин.
	Совершенствование ТТД	Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия ≈ 60-70 мин.

План тренировочных занятий дня с акцентом на аэробную выносливость

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1	Подготовка организма к последующим тренировкам	Занятие проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч.
	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки – малая или средняя (ее нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений Длительность занятия - ≤ 60 мин.
2	Подготовительная часть	Занятие проводится после завтрака. Вначале занятия объявить задачи тренировки ≈ 10-15 мин.
	Основная часть: - обучение техническому действию; - совершенствование ТТД и их стабильности; - совершенствование эффективности ТТД	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию. + иные варианты.
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД; - подвести итоги тренировки.	≈ 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч. 30 мин. – 1 ч. 40 мин.
3	Совершенствование ТТД и их стабильности	Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних тренировках. Длительность занятия ≈ 60-70 мин
	Воспитание аэробной выносливости	Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно: - увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин; - изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.; - можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия ≤ 40 мин

	Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов	Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение
--	--	---

Примерный план тренировочных занятий дня комплексной направленности

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Занятие проводится до завтрака. Длительность до одного часа. Величина нагрузки - малая
2	Разминка	10 мин. Снизить интенсивность выполнения упражнений, увеличить паузы между повторами. Длительность = 1 ч 30 мин. Величина нагрузки - средняя
	Основная часть: - совершенствование ТТД - совершенствование стабильности ТД	Занятие проводится между завтраком и обедом. Совершенствовать технику выполнения ударных действий: подход к мячу, замах, точка удара и т.д. Работа ног во время удара. Выход на удар и т.д. Применять упражнения и комбинации. В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с задачей попасть в четко ограниченное пространство либо мишени
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению	= 10 мин. ОПУ. ЧСС 100-120 уд. /мин
3	Комплексное воспитание физических качеств	Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Подвижные игры с акцентом на разные физические качества. Величина нагрузки - средняя

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

Весь тренировочный период в лагере состоит из трех микроциклов (МЦ) по 7 дней каждый. Преимущественная направленность нагрузок по дням во всех МЦ одинакова. Объем работы в тренировочном МЦ - 22 часа, за весь период - 66 часов.

Дни МЦ	Преимущественная направленность
1	Скоростно-силовая подготовка
2	Аэробная выносливость
3	Скоростно-силовая подготовка
4	Комплексная (величина нагрузки снижена)
5	Скоростно-силовая подготовка
6	Аэробная выносливость

Сокращения:

ТТД - технико-тактические действия

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СПУ – специально-подготовительные упражнения

ОПУ – общеподготовительные упражнения