

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»**

## **ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Учебно-методическое пособие*

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород  
2018

УДК 796.062.4  
ББК 75.4(2Рос)  
Э-89

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. Составители: Летягина Е.Н., Орлова Е.А., Бастрыгина О.Ю.: Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. – 42 с.

Рецензент:

кандидат физико-математических наук , профессор В.Г. Кузьмин

В учебно-методическом пособии рассмотрены основные характеристики этапов спортивной подготовки, принятых законодательством на территории Российской Федерации, основы формирования планов тренировочного процесса, в соответствии с федеральными образовательными стандартами спортивной подготовки по различным видам спорта. Содержит контрольные вопросы.

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского, обучающихся по направлению подготовки «49.03.01. Физическая культура» для занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Тема 1. Этапы спортивной подготовки. Термины. Определения.....	5
Тема 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки .....	8
Тема 3. Организация спортивной подготовки .....	10
3.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку.....	10
3.2. Организация приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку.....	15
3.3. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку.....	16
Тема 4. Спортивно-оздоровительный этап .....	18
Тема 5. Этап начальной подготовки .....	20
Тема 6. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	24
Тема 7. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	26
Тема 8. Этап высшего спортивного мастерства.....	28
Тема 9. Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.....	30
Тема 10. Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва.....	34
Список использованной литературы .....	37
Приложение.....	39

## ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Этапы спортивной подготовки» предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» для занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Целью учебно-методического пособия является формирование компетенций обучающихся, связанных с развитием способности осуществлять спортивную подготовку с учетом особенностей обучающихся.

Учебно-методическое пособие содержит основные элементы процесса спортивной подготовки и может быть использовано в учебном процессе при обучении студентов по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Физическая культура», преподавателями и тренерами физкультурно-спортивных организаций, органами государственной и муниципальной власти, руководителями и специалистами организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Материалы пособия можно применять в качестве выбора предпочтительных вариантов реализации утвержденных требований и методов организации спортивной подготовки на практике, а также предлагаются для основы при разработке локальных нормативных актов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Учебно-методическое пособие направлено на формирование подходов к обеспечению соблюдения единства основных требований к организации спортивной подготовки на территории РФ в целях повышения массовости детско-юношеского спорта и качества подготовки спортивного резерва, а также является методической основой для разработки локальных нормативных актов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

## ТЕМА 1. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТЕРМИНЫ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько актуальных понятий термина **спортивная подготовка**.

Рассмотрим некоторые из них:

### **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.

- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

- многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена.

- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Несмотря на достаточно широкий спектр данного понятия, можно заметить некоторое сходство в эго определении. Таким образом, принято считать, что термин **спортивная подготовка** используется для определения **прикладной** направленности осуществления процесса **физического воспитания** путем **спортивной тренировки**.

**Физическое воспитание** – 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.

**Спортивная тренировка** - это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную

тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

При осуществлении спортивной подготовки принято выделять 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.

**Спортивно-оздоровительный этап** – этап спортивной подготовки, реализуемый в организациях дополнительного образования детей (осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта), содержание которого определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки** – этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства** – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В ходе реализации тех или иных федеральных стандартов спортивной подготовки на различных этапах у спортсменов должны развиваться определённые качества. В теории физической культуры принято выделять следующие физические качества — сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость (В. М. Зациорский, 1966). Для развития этих качеств описываются методы тренировки.

**Физические качества** – качества человека, характеризующие его физическое развитие и способности к двигательной деятельности.

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц.

**Быстрота** – способность спортсмена осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов.

**Выносливость** – способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление.

**Гибкость** – способность спортсмена выполнять двигательное действие с высокой степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга.

**Ловкость** – способность спортсмена рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

**Метод тренировки** - Совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие этапы спортивной подготовки выделяются в законодательстве РФ?
2. Чем характеризуется большая часть определений термина «спортивная подготовка»?
3. На какой из этапов не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки?
4. Охарактеризуйте основные черты спортивной тренировки.
5. На каком этапе спортивной подготовки должно происходить определение амплуа спортсмена игрового вида спорта?

## **ТЕМА 2. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Федеральные стандарты спортивной подготовки** – совокупность минимальных необходимых требований к спортивной подготовке по олимпийским и неолимпийским видам спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ.

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

**Федеральные стандарты спортивной подготовки 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.

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

- 1) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;
- 2) нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- 3) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- 4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- 5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;
- 6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки.



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

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.

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.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Опишите основные принципы реализации федеральных стандартов спортивной подготовки на территории РФ?
2. Какие исключения среди видов спорта по наличию стандартов спортивной подготовки предусматриваются в РФ?
3. Для каких граждан принимаются специальные стандарты спортивной подготовки?

### **ТЕМА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы согласовываются с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже чем один раз в четыре года.

#### **а. Организации, осуществляющие спортивную подготовку**

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.

Комплекс элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации включает спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, региональные центры спортивной подготовки, центры олимпийской подготовки, училища олимпийского резерва, реализующие различные задачи в рамках обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, имеющие соответствующую структуру и предмет деятельности, обеспечивающие подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее - организации),

методическое, научно-методическое обеспечение и оптимальное питание при организации спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

- училища олимпийского резерва, предметом деятельности которых является подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса с обеспечением питания, проживания, медицинского и психологического сопровождения при реализации программ спортивной подготовки на следующих этапах: тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и

реализация профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта;

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

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

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, вправе использовать в своем наименовании слово "олимпийский" или образованные на его основе слова и словосочетания в порядке (см. порядок утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1368), установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.

Общие условия к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки по каждому виду спорта и, как правило, содержат следующее:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета (медицинского пункта объекта спорта).

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, необходимо иметь документацию, подтверждающую соответствие требованиям установленным законодательством соответствующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, по следующим разделам:

- к спортивным сооружениям;

- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);

- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;

- к искусственному и естественному освещению помещений;

- к проведению занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, организуют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на всех этапах спортивной подготовки, являются:

– оценка количественного и качественного состава групп (отделений);

– посещаемость спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;

– соблюдение установленной тренировочной нагрузки;

– выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;

– содержание и эффективность тренировочных мероприятий;

– соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;

– соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;

– соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Реализация программ на различных этапах спортивной подготовки в организациях осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Детско-юношеские спортивные школы, ориентированные, в первую очередь, на спортивно-массовую работу, вправе передать спортсменов, закончивших тренировочный этап, в спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва) для обеспечения подготовки спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации. Спортивные школы вправе передавать спортсменов, окончивших этап совершенствования спортивного мастерства, в спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва) для прохождения этапа высшего спортивного мастерства. Спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва), при достижении определенного уровня подготовленности и результативности спортсменов на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, вправе передать их в училище олимпийского резерва или центр олимпийской подготовки.

В случае соответствия спортсмена критериям для включения в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации он вступает в трудовые отношения с региональным центром спортивной подготовки.

Спортсмены, входящие в состав спортивных сборных команд субъекта РФ, и являющиеся работниками региональных центров спортивной подготовки, проходят спортивную подготовку по программам спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки в других организациях субъекта РФ.

## **в. Организация приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку**

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.

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.

**с. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку**

(утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. N 645)

При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

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 проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в физкультурно-спортивной организации создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом физкультурно-спортивной организации.

Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, в том числе медицинских работников данной физкультурно-спортивной организации, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников физкультурно-спортивной организации, не входящих в состав приемной комиссии. Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителем физкультурно-спортивной организации совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих осуществляет секретарь приемной комиссии.

Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации.

При приеме поступающих руководитель физкультурно-спортивной организации обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

Не позднее чем за месяц до начала приема документов физкультурно-спортивная организация на своем информационном стенде и официальном сайте физкультурно-спортивной организации в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- 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.

Количество поступающих, принимаемых в физкультурно-спортивную организацию на бюджетной основе, определяется учредителем физкультурно-спортивной организации в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Физкультурно-спортивная организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

Приемная комиссия физкультурно-спортивной организации обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта физкультурно-спортивной организации в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (при его наличии) для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации,



вправе реализовать программы спортивной подготовки за пределами Российской Федерации в случае, если программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие организации имеют право осуществлять спортивную подготовку?

2. Охарактеризуйте критерии оценки качества и эффективности деятельности организации на всех этапах спортивной подготовки?

3. Кто устанавливает порядок и правила приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку?

4. Кто может входить в состав приемной и апелляционной комиссии при приеме в физкультурно-спортивную организацию?

## ТЕМА 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы: (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная **цель** этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

### **Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки:**

· спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в различных видах спорта. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

· на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

· упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

**Комплекс методик позволит определить:**

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения)
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Оценка эффективности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- состояние здоровья спортсмена;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите основную цель спортивно-оздоровительного этапа.
2. Перечислите основные тренировочные средства данного этапа?
3. Какие особенности обучения существуют на спортивно-оздоровительном этапе?

## ТЕМА 5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Этап начальной подготовки** - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для конкретного вида спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Основная цель тренировки:**

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

#### **Особенности обучения:**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

#### **Методика контроля**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка,

погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**Контрольные вопросы:**

- 1.** Назовите основные факторы, ограничивающие нагрузку спортсмена в период реализации этапа начальной подготовки.
- 2.** Что подразумевается под термином гуманизация соревновательной деятельности?
- 3.** Сколько в среднем времени уходит на обучение (и закрепление) одному техническому действию или комплексу?

## **ТЕМА 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Основными **целями** развития на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

### **Основные задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.



В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите основную цель направление подготовки на тренировочном этапе.
2. Какими принципами стоит руководствоваться тренеру при подборе нагрузок для спортсмена на этапе спортивной специализации?
3. Назовите основные задачи, которые стоят перед спортсменом и тренером на данном этапе?

## **ТЕМА 7. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

### **Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

**Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:**

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

### **Участие в соревнованиях.**

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите принципы направленности данного этапа подготовки.
2. Достижения каких результатов ставится целью перед спортсменом на этапе совершенствования спортивного мастерства? Какой вид деятельности становится для спортсмена преимущественным?
3. Охарактеризуйте критерии оценки эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства?

## ТЕМА 8. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

**Основная цель данного этапа подготовки** – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

**К числу главных задач следует отнести:**

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите основные особенности подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Какие барьеры стоят перед спортсменом на данном этапе?

3. Опишите особенности психологической подготовки спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства?

4. Охарактеризуйте критерии оценки эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства?

## **ТЕМА 9. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации". Требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, особенности предмета деятельности, структуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их задачи и порядок взаимодействия, особенности методического, научно-методического и кадрового обеспечения, питания, оценки качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Требования распространяются на подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Обеспечение подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации (далее - спортсмены) осуществляется через взаимодействие комплекса элементов системы подготовки спортивного резерва в 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 с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Тренеры, обеспечивающие подготовку спортивного резерва:

- осуществляют свою деятельность на профессиональном уровне, соответствующем занимаемой должности, обеспечивают в полном объеме реализацию тренировочного процесса в соответствии с утвержденной в организации программой спортивной подготовки;

- соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, следуют требованиям профессиональной этики;

- применяют методически обоснованные и обеспечивающие высокое качество спортивной подготовки формы, методы тренировочного процесса;

- учитывают особенности психофизического развития спортсменов и состояние их здоровья, соблюдают специальные условия, необходимые для прохождения тренировочного процесса лицами с ограниченными

возможностями здоровья, взаимодействуют при необходимости с медицинскими организациями;

- систематически повышают свой профессиональный уровень;
- проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ;
- проходят в соответствии с трудовым законодательством РФ предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя; обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;
- соблюдают устав, локальные нормативные акты организации.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым 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.

Комплектование групп на этапах подготовки спортивного резерва 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.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. При отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта организация самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки исходя из требований, представленных в таблице 1.

Таблица 1. - Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный количественный состав группы, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1 - 3	8	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4 - 8	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	Устанавливается учредителем организации	8 - 10	12	18
	Начальной специализации		10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается учредителем организации	12 - 14	20	8
	До одного года		14 - 16	25	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15 - 20	30	до 6



*Примечание к таблице:*

1) в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;

2) при проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

3) в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Контрольные вопросы:**

1. Функции и обязанности тренеров, осуществляющих спортивную подготовку?
2. Формы организации спортивной подготовки?
3. Как формируются группы на этапах спортивной подготовки?

## **ТЕМА 10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Основная цель методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва заключается в разработке эффективных программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами. 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 усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

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

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

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

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

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

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

Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва осуществляется путем организации и ведения методической работы с организациями, спортсменами, лицами, осуществляющими спортивную подготовку. Методическая работа планируется на календарный год или спортивный сезон.

В плане методической работы указываются направления методической работы, основные мероприятия и сроки их осуществления.

Основными направлениями методического обеспечения спортивной подготовки являются:

– подготовка предложений по совершенствованию законодательства в сфере физической культуры и спорта;

– подготовка предложений по развитию системы подготовки спортивного резерва;

– участие в разработке проектов ведомственных нормативных правовых актов;

– взаимодействие с Министерством спорта Российской Федерации (далее - Министерство), органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта, иными органами государственной и муниципальной власти;

– проведение мониторинга реализации комплекса мер в системе подготовки спортивного резерва;

– анализ деятельности организаций;

– разработка программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

– участие в разработке профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта.

Задачи методической работы:

– подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной подготовки, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта;

– сопровождение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных и (региональных) экспериментальных и инновационных площадок

- мониторинг и анализ деятельности организаций;
- разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности организаций и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
- консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку.

Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва осуществляют специалисты организаций, занимающие должности инструктор-методист, старший инструктор-методист, а также руководители соответствующих методических подразделений.

Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва осуществляется по следующим направлениям:

- выполнение научно-исследовательских работ по актуальным вопросам подготовки спортивного резерва;
- обобщение и разработка подходов к решению задач начальной спортивной ориентации;
- обоснование научно-методических подходов и разработка требований к переводным нормативам на этапах многолетней спортивной подготовки в отдельных видах спорта;
- организация работы комплексных научных групп и проведение обследований спортсменов юношеских команд с целью отбора и контроля их состояния с учетом особенностей биологического развития спортсменов;
- анализ, обобщение и выдача научных рекомендаций по разработке условий перехода молодежи в состав спортивных сборных команд и обеспечение их успешной адаптации к системе подготовки спортивных сборных команд;
- обоснование и внедрение современных тестирующих, диагностических и восстановительных технологий, инновационных средств, методов и технологий в различных видах подготовки (теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной), обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства спортсмена;
- оказание научной и научно-методической помощи лицам, осуществляющим спортивную подготовку спортивных сборных юношеских команд по видам спорта.

### **Контрольные вопросы:**

1. Опишите основные принципы организации спортивной подготовки?
2. Какие элементы содержит план методического обеспечения спортивной подготовки?
3. Какие направления научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва Вы знаете?

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» [Электронный ресурс]. Дата обновления: 26.03.2018. Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ» : ГАРАНТ-Максимум аэро. [Режим доступа: <http://mobileonline.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:8>]
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".
3. Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов".
4. Справка о федеральных стандартах спортивной подготовки (подготовлено экспертами компании "Гарант") [Электронный ресурс] Дата обновления: 26.03.2018. Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: ГАРАНТ-Максимум аэро. [Режим доступа: <http://mobileonline.garant.ru/#/document/57413300/documentLightViewer-1592-page/1:6>].
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 25 с. — [Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69809>. — Загл. с экрана.]
6. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 384 с. — [Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4090>. — Загл. с экрана].
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — [Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD](http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD)].
8. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2013. — 140 с. — [Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70052>. — Загл. с экрана].
9. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2013. — 140 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70052>. — Загл. с экрана.

10. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — [Режим доступа : [www.bibli-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3](http://www.bibli-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3)].

11. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — [Режим доступа : [www.bibli-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68](http://www.bibli-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68)].

## СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Этапы	Основная задача этапа	Частные задачи этапа	Содержание	Период подготовки
<b>Спортивно-оздоровительный</b>	Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности	Расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля	<p><b>Средства:</b></p> <p><b>физической подготовки</b> - общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры;</p> <p><b>технической подготовки</b> - имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта;</p> <p><b>теоретической подготовки</b> – просмотр соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.</p> <p><b>Методы:</b> преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	весь период
<b>Начальной подготовки</b>	Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья	<p><b>Средства:</b></p> <p><b>физической подготовки</b> - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;</p> <p><b>технической подготовки</b> - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный;</p> <p><b>теоретической подготовки</b> - анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.</p> <p><b>Методы:</b> игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	до 3 лет

Учебно- тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья	<p><b>Средства:</b></p> <p><b>физической подготовки</b> - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;</p> <p><b>технической подготовки</b> - специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта; теоретической и тактической подготовки - анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература.</p> <p><b>Методы:</b> равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	до 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья	<p><b>Средства:</b></p> <p><b>физической подготовки</b> - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;</p> <p><b>технической подготовки</b> - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранного вида спорта; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;</p> <p><b>теоретической и тактической подготовки</b> - анализ собственной соревновательной практики, кино- и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.</p> <p><b>Методы:</b> соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов и характерные для современного спорта высших достижений. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	до 3 лет



<b>Высшего спортивного мастерства</b>	Реализация индивидуальных возможностей	Достижение результатов уровня сборных команд России; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях; сохранение здоровья	<b>Средства и методы</b> , используемые для совершенствования специальных физических качеств, технико-тактической и психической, интегральной подготовленности; совершенствования навыков соревновательной деятельности; поддержания высокого уровня спортивной мотивации в соответствии с требованиями технологии подготовки спортсменов сборных команд и специфики избранной спортивной дисциплины. Систематический педагогический и врачебный контроль.	с учетом спортивных достижений
---------------------------------------	--	---	--	--------------------------------

*Примечание:* критерии подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки конкретизируются Учебно-тренировочными программами выбранного вида спорта, включенного во Всероссийский реестр видов спорта (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

## **ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Учебно-методическое пособие*

Составители:

**Елена Николаевна Летягина**

**Елена Аркадьевна Орлова**

**Ольга Юрьевна Бастрыгина**

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского».  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.