

Зарегистрировано в Минюсте РФ 4 мая 2009 г. N 13885

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ
от 3 апреля 2009 г. N 157**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СОДЕРЖАНИЯ ЭТАПОВ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

В целях реализации части 2 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236) приказываю:

1. Утвердить прилагаемое содержание этапов многолетней подготовки спортсменов.
2. Установить, что содержание этапов многолетней подготовки спортсменов конкретизируется в типовой учебно-тренировочной программе по виду спорта, утверждаемой Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации в установленном порядке.
3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя Министра Г.П. Алешина.

Министр
В.Л.МУТКО

Утверждено
Приказом Минспорттуризма России
от 3 апреля 2009 г. N 157

СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Этапы	Основная задача этапа	Частные задачи этапа	Содержание	Период подготовки	Дворцы, дома, станции, секции детского (юношеского) спорта; адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки	Д Д
Спортивно-оздоровительный	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	Средства: физической подготовки - общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры; технической подготовки - имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта; теоретической подготовки - просмотр соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература; Методы: преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.	весь период	+	
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и	Средства: физической подготовки - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в	до 3 лет	+	

ЮСШ, ЮСАШ	СДЮШОР	Г (М) ОУ СПО (техникумы, колледжи)	Федеральные и региональные центры спортивной подготовки
+	-	-	-
+	+	-	-

		<p>навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья</p>	<p>том числе с небольшими и средними отягощениями; технической подготовки - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный; теоретической подготовки - анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература. Методы: игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>		
Учебно-тренировочный	<p>Специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта</p>	<p>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>	<p>Средства: физической подготовки - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки - специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта; теоретической и тактической подготовки - анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература. Методы: 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	Средства: физической подготовки – специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки – упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранного вида спорта; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения; теоретической и тактической подготовки – анализ собственной соревновательной практики, кино- и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы. Методы: соответствующие возрастным половым возможностям организма спортсменов и характерные для современного спорта высших достижений. Систематический педагогический и врачебный контроль.	до 3 лет	-
Высшего спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	Достижение результатов уровня сборных команд России; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях; сохранение здоровья	Средства и методы, 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 педагоги-	с учетом спортивных достижений	-

+	+	+	-
-	+	+	+

			ческий и врачебный контроль.			
--	--	--	---------------------------------	--	--	--

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).

Условные обозначения: + основная функция; - запрещено.

Сокращения: ДЮСШ - детско-юношеская спортивная школа; СДЮШОР - специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва; ДЮСАШ - детско-юношеская спортивно-адаптивная школа; Г(М)ОУ СПО - государственное или муниципальное образовательное учреждение среднего профессионального образования.

--	--	--	--