Документ предоставлен [КонсультантПлюс](https://www.consultant.ru)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 21 декабря 2022 г. N 1305

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ

ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 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; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную [программу](#P26) спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".

2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В.МАТЫЦИН

Утверждена

приказом Минспорта России

от 21 декабря 2022 г. N 1305

ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

 УТВЕРЖДАЮ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 наименование должности руководителя

 организации, реализующей дополнительную

 образовательную программу

 спортивной подготовки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) (инициалы, фамилия)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

 Дополнительная образовательная программа

 спортивной подготовки по виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"

 (указывается наименование

 вида спорта)

 I. Общие положения

 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" (далее - Программа)

 (указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной

подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с учетом совокупности

 (указывается наименование спортивной

 дисциплины)

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным

приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074 [<1>](#P253) (далее - ФССП).

 2. 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)

 II. Характеристика дополнительной образовательной программы

 спортивной подготовки

 3. 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

 N 1 к ФССП)

 4. Объем Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается с учетом приложения N 2 к ФССП)

 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки:

 учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются применяемые виды (формы)

 учебно-тренировочных занятий

 (групповые, индивидуальные,

 смешанные и иные)

 учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются с учетом приложения N 3

 к ФССП)

 спортивные соревнования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указываются с учетом главы III ФССП

 и приложения N 4 к ФССП)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются иные виды (формы) обучения)

 6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается с учетом

 пункта 15 ФССП, приложений N 2

 и N 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении N 1](#P269) к примерной дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

(далее - Примерная программа).

 7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец

приведен в [приложении N 2](#P420) к Примерной программе).

 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 3](#P521) к Примерной

программе).

 9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается по этапам

 спортивной подготовки)

 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается по этапам и годам

 спортивной подготовки)

 III. Система контроля

 11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

 11.1. На этапе начальной подготовки:

 изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

 повысить уровень физической подготовленности;

 овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";

 получить общие знания об антидопинговых правилах;

 соблюдать антидопинговые правила;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "дзюдо" и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и

участия в спортивных соревнованиях;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";

 изучить антидопинговые правила;

 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и

третьим году;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого

года;

 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного

мастерства.

 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";

 выполнить план индивидуальной подготовки;

 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

"кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

 получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного

мастерства.

 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

 совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

 выполнить план индивидуальной подготовки;

 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований;

 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

"мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"

не реже одного раза в два года;

 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской

Федерации;

 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

 12. 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.

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

спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом

 приложений NN 6 - 9 к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной

подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается с учетом приложений NN 7 - 9 к ФССП)

 IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается описание учебно-тренировочного

 процесса по этапам спортивной подготовки)

 15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается по этапам спортивной

 подготовки и включает темы

 по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении N 4](#P556) к Примерной программе).

 V. Особенности осуществления спортивной подготовки

 по отдельным спортивным дисциплинам

 16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указывается (указываются

 наименование с учетом главы V

 вида спорта, ФССП)

 спортивной

 дисциплины)

 VI. Условия реализации дополнительной образовательной

 программы спортивной подготовки

 17. 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

 NN 10 - 11 к ФССП для реализуемых этапов

 спортивной подготовки)

 18. Кадровые условия реализации Программы:

 укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными

работниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

 уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

 непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Организации.

 19. Информационно-методические условия реализации Программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (указываются применяемые комплексы информационных

 образовательных ресурсов, в том числе цифровые

 образовательные ресурсы, а также перечень

 информационно-методического обеспечения)

--------------------------------

<1> (Зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный N 71655).

Приложение N 1

к примерной дополнительной

образовательной программе

спортивной подготовки по виду

спорта "дзюдо", утвержденной

приказом Минспорта России

от 21 декабря 2022 г. N 1305

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год |  |  |  |  |  |  |

Приложение N 2

к примерной дополнительной

образовательной программе

спортивной подготовки по виду

спорта "дзюдо", утвержденной

приказом Минспорта России

от 21 декабря 2022 г. N 1305

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- ... | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе;- ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);- ... | В течение года |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;- ... | В течение года |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

Приложение N 3

к примерной дополнительной

образовательной программе

спортивной подготовки по виду

спорта "дзюдо", утвержденной

приказом Минспорта России

от 21 декабря 2022 г. N 1305

(рекомендуемый образец)

План

мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ... | ... | ... |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | ... | ... | ... |

Приложение N 4

к примерной дополнительной

образовательной программе

спортивной подготовки по виду

спорта "дзюдо", утвержденной

приказом Минспорта России

от 21 декабря 2022 г. N 1305

(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: |  120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие |  13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |  13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом |  13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма |  13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |  13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта |  13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта |  14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся |  14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта |  14/20 | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: |  600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств |  70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения |  70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся |  70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка |  60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |  60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта |  60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: |  1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической. культуры в обществе. Состояние современного спорта |  200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность |  200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка |  200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |  200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |  200 | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: |  600 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности |  120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта |  120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |  120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |  120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | ... | ... | ... |