**Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1282 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

30 января 2023

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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1000) спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#0) Минспорта России  
от 20 декабря 2022 г. N 1282

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

                                                       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 -

                   (указывается наименование вида спорта)

Программа) предназначена для организации  образовательной деятельности по

спортивной подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с учетом

                        (указывается наименование спортивной

                                    дисциплины)

совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных

федеральным  стандартом  спортивной  подготовки  по виду  спорта  "легкая

атлетика", утвержденным  приказом Минспорта  России  от 16 ноября 2022 г.

N 996([1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1111)) (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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1100)   к примерной

дополнительной   образовательной  программе спортивной подготовки по виду

спорта "легкая атлетика" (далее - Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 2](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1200) к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 3](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1300) 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 "легкая атлетика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 "легкая атлетика" 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 "легкая атлетика";

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 третьем 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 "легкая атлетика";

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 уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 "легкая атлетика" 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 "легкая атлетика";

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 и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего 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 "легкая атлетика";

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 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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1400) к Примерной программе).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

      16. К  особенностям   осуществления    спортивной    подготовки  по

спортивным дисциплинам вида спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"

                                   (указывается наименование вида спорта,

                                           спортивной дисциплины)

относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

          (указываются с учетом главы V ФССП)

**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 16 декабря 2022 г., регистрационный N 71593).

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

Приложение N 1  
к [примерной дополнительной  
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1000) спортивной  
подготовки по виду спорта "легкая  
атлетика", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#0)  
Минспорта России  
от 20 декабря 2022 г. N 1282

(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 двух лет | Свыше двух 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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1000) спортивной  
подготовки по виду спорта "легкая  
атлетика", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#0)  
Минспорта России  
от 20 декабря 2022 г. N 1282

(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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1000) спортивной подготовки по виду спорта  
"легкая атлетика", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#0)  
Минспорта России  
от 20 декабря 2022 г. N 1282

(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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#1000) спортивной подготовки по виду спорта  
"легкая атлетика", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991483/#0)  
Минспорта России  
от 20 декабря 2022 г. N 1282

(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: | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict167-405991483.png |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict168-405991483.png | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict169-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict170-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict171-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict172-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict173-405991483.png | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict174-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict175-405991483.png | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict176-405991483.png | 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: | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict177-405991483.png |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict178-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict179-405991483.png | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict180-405991483.png | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict181-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict182-405991483.png | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict183-405991483.png | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict184-405991483.png | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict185-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict186-405991483.png | 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: | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict187-405991483.png |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict188-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict189-405991483.png | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict190-405991483.png | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict191-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict192-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict193-405991483.png | 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: | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict194-405991483.png |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict195-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict196-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict197-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict198-405991483.png | 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 | https://www.garant.ru/files/7/5/1605757/pict199-405991483.png | 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 |