**Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

1 февраля 2023

**Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221
"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1000) спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба".

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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#0) Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1221

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

                                                 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  "спортивная  борьба",

утвержденным приказом Минспорта России от 30  ноября  2022  г.  N 1091([1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1100)   к   примерной

дополнительной образовательной программе спортивной  подготовки  по  виду

спорта "спортивная борьба" (далее - Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 2](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#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 "спортивная борьба";

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 "спортивная борьба" 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 "спортивная борьба";

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 "спортивная борьба";

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 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)

**V. 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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1400) к Примерной программе).

**VI. 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)

**VII. 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 13 декабря 2022 г., регистрационный N 71478).

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

Приложение N 1
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1000) спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
борьба", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#0)
Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1221

(рекомендуемый образец)

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nп/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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1000) спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
борьба", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#0)
Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1221

(рекомендуемый образец)

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1000) спортивной подготовки по виду спорта
"спортивная борьба", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#0)
Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1221

(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/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#1000) спортивной подготовки по виду спорта
"спортивная борьба", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993827/?ysclid=lptctqodan736491817#0)
Минспорта России
от 14 декабря 2022 г. N 1221

(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/5/3/1606135/pict246-405993827.png120/180  |      |      |
| История возникновения вида спорта и его развитие  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict247-405993827.png13/20  | сентябрь  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict248-405993827.png13/20  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict249-405993827.png13/20  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict250-405993827.png13/20  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict251-405993827.png13/20  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict252-405993827.png13/20  | май  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict253-405993827.png14/20  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict254-405993827.png14/20  | 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/5/3/1606135/pict255-405993827.png14/20  | 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:  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict256-405993827.png600/960  |      |      |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict257-405993827.png70/107  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict258-405993827.png70/107  | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
| Режим дня и питание обучающихся  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict259-405993827.png70/107  | 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/5/3/1606135/pict260-405993827.png70/107  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict261-405993827.png70/107  | 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/5/3/1606135/pict262-405993827.png70/107  | 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/5/3/1606135/pict263-405993827.png60/106  | сентябрь-апрель  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict264-405993827.png60/106  | 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  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict265-405993827.png60/106  | 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:  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict266-405993827.png1200  |      |      |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict267-405993827.png200  | 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/5/3/1606135/pict268-405993827.png200  | октябрь  | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict269-405993827.png200  | 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/5/3/1606135/pict270-405993827.png200  | 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/5/3/1606135/pict271-405993827.png200  | 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/5/3/1606135/pict272-405993827.png200  | 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/5/3/1606135/pict273-405993827.png600  |      |      |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности  | https://www.garant.ru/files/5/3/1606135/pict274-405993827.png120  | 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/5/3/1606135/pict275-405993827.png120  | 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/5/3/1606135/pict276-405993827.png120  | 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/5/3/1606135/pict277-405993827.png120  | 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/5/3/1606135/pict278-405993827.png120  | 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  |
|      | ...  | ...  | ...  |