



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

**Разработка и реализация  
программ спортивной подготовки  
на основе федеральных стандартов  
спортивной подготовки  
по видам спорта**



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Приказ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта

Приказ от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»

Приказ от 30 августа 2013 года № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»



## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

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



совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**единства основных  
требований к спортивной  
подготовке на всей  
территории Российской  
Федерации**

**плановности  
осуществления  
спортивной подготовки на  
всей территории  
Российской Федерации**

**подготовки спортсменов  
высокого класса для  
спортивных сборных команд, в  
том числе спортивных  
сборных команд Российской  
Федерации**



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Структура требований федерального стандарта спортивной подготовки

- I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.
- II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин).
- III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.
- IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов программ спортивной подготовки.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.
- VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Приложения к федеральному стандарту спортивной подготовки

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.
- 5.-8. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (НП, ТГ (СС), ССМ, ВСМ).
9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки **(в астрономических часах)**.
10. Перечень тренировочных сборов.
11. Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.
12. Обеспечение спортивной экипировкой.



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Определение особенностей режима действия федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки

№	Раздел и пункт ФССП	Объект регламентации	Локальный акт (документ), формируемый организацией на основании пункта ФССП
1	Раздел 1, п. 1.1–1.7 Приложения № 1–12 к ФССП	Требования к содержанию и форме Программы спортивной подготовки по виду спорта	Программа спортивной подготовки по виду спорта
2	Приложение № 1 к ФССП	Минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки	Правила приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку
3	Приложение № 1 к ФССП	Наполняемость групп спортивной подготовки	План комплектования организации, осуществляющей спортивную подготовку
4	Приложение № 3 к ФССП	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	Календарный план



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Определение особенностей режима действия федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки

5	Приложение № 4 к ФССП	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	Правила спортивного отбора лиц, проходящих программы спортивной подготовки
6	Раздел 1, п. 1.6.	Перечень информационного обеспечения Программы	Библиотечный фонд организации, осуществляющей спортивную подготовку
7	Раздел 2, п. 2.1–2.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки	Контрольно-переводные нормативы перевода занимающихся в группы спортивной подготовки
8	Раздел 2, п. 2.5. Приложение № 9 к ФССП Раздел 5, п. 10	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	Расписание тренировочных занятий





# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Определение особенностей режима действия федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки

9	Раздел 3, п. 3, 4	Требования к участию спортсменов, тренеров и иных специалистов в спортивных соревнованиях	Положение о календарном плане
10	Раздел 4, п. 5–7	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки	Программа спортивной подготовки по виду спорта
11	Приложение № 10 к ФССП	Перечень тренировочных сборов	Календарный план
12	Раздел 6, п. 19	Кадровое обеспечение организации, осуществляющей спортивную подготовку	Должностные инструкции, функциональные обязанности и требования к занимаемой должности для лиц, осуществляющих спортивную подготовку
13	Раздел 6, п. 20 Приложение № 11–12 к ФССП	Материально-техническое обеспечение организации, осуществляющей спортивную подготовку	Нормативы по спортивной подготовке (государственное (муниципальное задание) План закупок спортивного оборудования, инвентаря и экипировки



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

## **Программы спортивной подготовки**

Направлены на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена)

**Требования, которые предъявляются к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, содержатся в Федеральных стандартах спортивной подготовки**



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Содержание

### Пояснительная записка

#### 1. Нормативная часть

- 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки  
Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гандболу
- 1.2. Режимы тренировочной работы
- 1.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку
- 1.4. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 1.5. Организация процесса спортивной подготовки

#### 2. Методическая часть

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала
- 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 2.7. Планы применения восстановительных средств
- 2.8. Планы антидопинговых мероприятий
- 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

#### 3. Система контроля и зачётные требования

- 3.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах
- 3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
- 3.3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям
- 3.4. Виды контроля подготовленности
- 3.5. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

#### 4. Перечень информационного обеспечения

- 4.1. Список литературных источников
- 4.2. Перечень Интернет-ресурсов

#### 5. План спортивных мероприятий



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в формах:

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



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Тестирование и контроль

### Система контроля и зачетные требования программы

#### ДОЛЖНЫ ВКЛЮЧАТЬ:

- ✓ конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта
- ✓ требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки
- ✓ виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- ✓ комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования



## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

**Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и включают в себя следующие мероприятия**

- ✓ **массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом**
- ✓ **отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта**
- ✓ **просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях**



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Тренировочный этап

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.





## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# Этап совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Этап высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## Оценка соответствия спортивной подготовки требованиям ФССП осуществляется в отношении:

□ структуры и содержания программ

□ участия спортсменов в спортивных соревнованиях

□ выполнения нормативов ОФП и СФП

□ особенностей осуществления спортивной подготовки

□ условий реализации программ

□ результата реализации программ на каждом из этапов



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

**Отличительные особенности  
дополнительных  
общеобразовательных  
предпрофессиональных программ  
и  
программ спортивной подготовки**



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

**направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки**

(ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Обеспечение финансирования деятельности по реализации данных программ осуществляется с раздела 0700 «Образование» классификации расходов бюджетов, в соответствии с услугами и работами, отраженными в Базовом перечне Минобрнауки России



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**направлены на подготовку спортивного резерва на основе единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации, планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации и подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации**

(ч. 10 ст. 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)

Обеспечение финансирования деятельности по реализации данных программ осуществляется с раздела 1100 «Физическая культура и спорт» классификации расходов бюджетов, в соответствии с услугами и работами, отраженными в Базовом перечне Минспорта России



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**  
**разрабатываются на основании ФГТ** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам »)

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности

Дети до 18 лет

Состоит из образовательного и тренировочного процесса по группам видов спорта (причем тренировочный процесс занимает максимум 45% от общей учебно-тренировочной нагрузки)

Годовой календарный учебный график из расчета не менее 36 недель (по национальным и адаптивным видам спорта) и не менее 42 недель (по остальным избранным видам спорта)

**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**разрабатываются на основании ФССП**  
(федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта)

Лицензированию не подлежит

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта

Тренировочный процесс в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта

Круглогодичный тренировочный процесс – 52 недели



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

## ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ      ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы :

НП

Т

**ССМ**

Зачисления на этот этап нет, только перевод с Т  
(с 2017 г. данного этапа не будет)

Не менее одного тренировочного сбора в год

Возможность посещения обучающимися  
официальных спортивных соревнований, а также  
участия в спортивных соревнованиях

Этапы :

НП

Т

ССМ

ВСМ

Количество тренировочных сборов определено  
ФССП в соответствии с этапом спортивной  
подготовки

Обязательное участие спортсменов в официальных  
спортивных соревнованиях





## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

### *Дополнительные требования к реализации предпрофессиональных программ*

- комплектование по группам видов спорта (не по отдельному виду спорта)
- преподавание осуществляется по предметным областям, в соответствии с требованиями, по каждой группе видов спорта
- наличие специализированных кабинетов, оборудованных всем необходимым для преподавания предметных областей по каждой группе видов спорта