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

Зарегистрировано в Минюсте РФ 4 мая 2009 г. N 13885

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ
 от 3 апреля 2009 г. N 157
ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СОДЕРЖАНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

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

1. Утвердить прилагаемое [содержание этапов](#Par29) многолетней подготовки спортсменов.

2. Установить, что [содержание этапов](#Par29) многолетней подготовки спортсменов конкретизируется в типовой учебно-тренировочной программе по виду спорта, утверждаемой Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации в установленном порядке.

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя Министра Г.П. Алешина.

Министр

В.Л.МУТКО

Утверждено

Приказом Минспорттуризма России

от 3 апреля 2009 г. N 157

**СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этапы  | Основная задача этапа  |  Частные задачи этапа  |  Содержание  |  Период  подготовки  |  Дворцы, дома,  станции, секции  детского  (юношеского)  спорта;  адаптивные детско-юношеские клубы физической  подготовки  | ДЮСШ,ДЮСАШ | СДЮШОР |  Г(М)ОУ СПО(техникумы, колледжи)  | Федеральные ирегиональные  центры  спортивной  подготовки  |
| Спортивно- оздоровительный | Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности  | Расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формированиеинтереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля  | Средства: физической подготовки - общеразвивающие упражнения;подвижные и спортивные игры; технической подготовки - имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта; теоретической подготовки - просмотр соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература; Методы: преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.  | весь период  |  +  |  +  |  -  |  -  |  -  |
| Начальной подготовки  | Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации  | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья  | Средства: физической подготовки - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями; технической подготовки - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный; теоретической подготовки - анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература. Методы: игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно- половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.  |  до 3 лет  |  +  |  +  |  +  |  -  |  -  |
| Учебно- тренировочный  | Специализация и углубленная тренировкав выбранном виде спорта  | Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья  | Средства: физической подготовки - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки - специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта; теоретической и тактической подготовки - анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература. Методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно- половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.  |  до 5 лет  |  -  |  +  |  +  |  -  |  -  |
| Совершенствова-ния спортивногомастерства  | Совершенствование спортивного мастерства | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико- тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивноймотивации; сохранение здоровья  | Средства: физической подготовки - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранного вида спорта; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения; теоретической и тактической подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино- и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы. Методы: соответствующие возрастно- половым возможностям организма спортсменов и характерные для современного спорта высших достижений. Систематический педагогический и врачебный контроль.  |  до 3 лет  |  -  |  +  |  +  |  +  |  -  |
| Высшего спортивного мастерства  | Реализация индивидуальных возможностей  | Достижение результатов уровня сборных команд России; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях; сохранение здоровья  | Средства и методы, используемые для совершенствования специальных физических качеств, технико- тактической и психической, интегральной подготовленности; совершенствования навыков соревновательной деятельности; поддержания высокого уровня спортивной мотивации в соответствии с требованиями технологии подготовки спортсменов сборных команд и специфики избранной спортивной дисциплины. Систематический педагоги- ческий и врачебный контроль.  |  с учетом  спортивных  достижений  |  -  |  -  |  +  |  +  |  +  |

Примечание: Критерии подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки конкретизируются Учебно-тренировочными программами выбранного вида спорта, включенного во Всероссийский реестр видов спорта (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Условные обозначения: + основная функция; - запрещено.

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