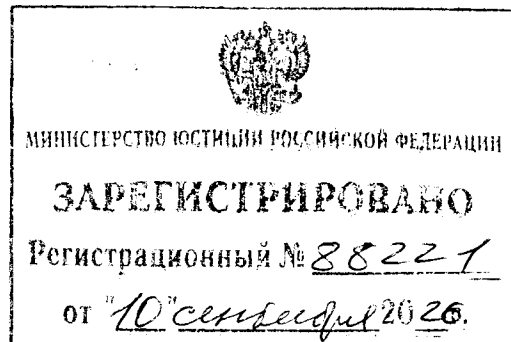




**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

«22» июля 2026 г.

г. Москва

№

653

**Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»**

В соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 1 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 838 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.12.2023, регистрационный № 76658).

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

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от «22» июня 2026 г. № 653

## Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
наименование должности руководителя  
организации, реализующей дополнительную  
образовательную программу спортивной подготовки

\_\_\_\_\_  
фамилия, имя, отчество (при наличии) (подпись)  
\_\_\_\_\_ 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 «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 956<sup>1</sup> (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 по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

4. Объем Программы \_\_\_\_\_.  
(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

<sup>1</sup> Зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025, регистрационный № 84603.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_;

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

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

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

спортивные соревнования \_\_\_\_\_;

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

(указываются иные виды (формы) обучения)

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

(указывается с учетом пункта 14 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт») (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

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

(указываются по этапам спортивной подготовки)

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств \_\_\_\_\_.

(указываются по этапам и годам спортивной подготовки)

### III. Система контроля

11. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений № 6 – № 9 к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается с учетом приложений № 7 – № 9 к ФССП)

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;

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).

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

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» 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 «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда  
«кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе  
в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),  
необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. 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 и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе  
во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания  
«мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования  
и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания  
«мастер спорта России международного класса».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому  
этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается описание учебно-тренировочного процесса  
по этапам спортивной подготовки)

14. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы  
по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной  
программе).

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

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным  
дисциплинам вида спорта «\_\_\_\_\_» относятся \_\_\_\_\_.

(указывается  
наименование вида спорта,  
спортивной дисциплины)

(указываются с учетом  
главы V ФССП)

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы**

---

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 13 и приложений № 10 – № 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки, а также иное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, приобретаемые по согласованию с учредителем)

### **17. Кадровые условия реализации Программы:**

укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 12.2 пункта 12 ФССП)

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 12.1 пункта 12 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

### **18. Информационно-методические условия реализации Программы**

---

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Приложение № 1  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«парусный спорт», утвержденной приказом

Минспорта России  
от «22» нояб 2026 г. № 653

(рекомендуемый образец)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                                                                    | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |                                                           |            |                                               |  |             | Этап высшего спортивного мастерства |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|--|-------------|-------------------------------------|----------------|
|                                                                             |                                    | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |             |                                     |                |
|                                                                             |                                    |                           | До года                                                   | Свыше года |                                               |  |             |                                     |                |
|                                                                             |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  | До трех лет |                                     | Свыше трех лет |
|                                                                             |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |
| Недельная нагрузка в часах                                                  |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |
|                                                                             |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |
|                                                                             |                                    |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |
| 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         |                           |                                                           |            |                                               |  |             |                                     |                |

[illegible]

Приложение № 2  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «парусный  
спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «22» июль 2026 г. № 653

(рекомендуемый образец)

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки<br>проведения |
|----------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                     | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>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;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>... | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;<br>...                               | В течение года      |
| 1.3.     | ...                                    | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ...                 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>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;<br>...                                              | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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);<br>... | В течение года |
| 2.3. | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ...            |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 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 зрителей 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;<br>...                                                                                                                                                               | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Участие в:<br>спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение года |

|      |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                  | тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>...                                                                                                                                                                                                    |                |
| 3.3. | ...                                                                                                                              | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ...            |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                        | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>мотивацию к формированию культуры спортивного поведения;<br>воспитание толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение зрителей;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>... | В течение года |
| 4.2. | ...                                                                                                                              | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ...            |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ...            |

Приложение № 3  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«парусный спорт», утвержденной приказом

Минспорта России  
от «22» нояб 2026 г. № 653

(рекомендуемый образец)

### План мероприятий, направленных 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 № 4

к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«парусный спорт», утвержденной приказом

Минспорта России

от «22» Июля 2026 г. № 653

(рекомендуемый образец)

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.                                                                          |
|                            | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                        | 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 | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.                                                      |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                        |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                                                     | 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                                      | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                | июнь              | Понятливость. 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                                    | август            | Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                 | ноябрь – май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | ...                                                                | ...               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь          | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                    |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                        | октябрь           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                    | ноябрь            | Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                         | 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        | январь            | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Теоретические основы технической и тактической подготовки          | май               | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                             |
|                                                           | Психологическая подготовка                                         | сентябрь – апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта     | декабрь – май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                               |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Правила вида спорта                                                                                             | декабрь – май                                       | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                               | ...                                                                                                             | ...                                                 | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта                | 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)                                             | октябрь                                             | Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                     | ноябрь                                              | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                                      | 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                                                           | январь                                              | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | 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 течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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 восстановления восстановительных средств. |
|                                               | ...                                                                                                             | ...                                                 | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 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                                                                                                             | 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                                                                           | ноябрь                                              | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | декабрь                                             | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки                       | май                                                 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие средства 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. |
|                                     | ...                                                                                                                                   | ...                                                 | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |