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](consultantplus://offline/ref=619ED6C0A5B6907F87761081983E46A8AB5B022591DE8446AE8ED253D1277335A8ABC2E331BDD4ABPEEFJ) 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 и  региональные  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); формирование  интереса 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 тренировка  в 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 спортивного  мастерства | 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 спортивной  мотивации; 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](consultantplus://offline/ref=619ED6C0A5B6907F87761081983E46A8AB5B03269BDB8446AE8ED253D1P2E7J) 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.