



**КонсультантПлюс**

Приказ Минспорта России от 21.12.2022 N  
1309

"Об утверждении примерной  
дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта "фигурное катание"

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Дата сохранения: 25.01.2023

---

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИКАЗ**  
**от 21 декабря 2022 г. N 1309**

### **ОБ УТВЕРЖДЕНИИ** **ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ"**

В соответствии с [пунктом 21.1 статьи 6](#) Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), [частью 4 статьи 84](#) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и [пунктом 11](#) Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную [программу](#) спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание".
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр  
О.В.МАТЫЦИН

Утверждена  
приказом Минспорта России  
от 21 декабря 2022 г. N 1309

### **ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ** **НА КОНЬКАХ"**

УТВЕРЖДАЮ

---

наименование должности руководителя

---

---

организации, реализующей  
дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки

---

(подпись) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
" \_\_\_\_\_ "  
(указывается наименование вида спорта)

#### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта " \_\_\_\_\_ " (далее - Программа) (указывается наименование вида спорта) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке \_\_\_\_\_ с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1092 <1> (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки \_\_\_\_\_ .  
(указываются иные цели Программы)

#### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки \_\_\_\_\_ .  
(указываются с учетом приложения N 1 к ФССП)

4. Объем Программы \_\_\_\_\_ .  
(указывается с учетом приложения N 2 к ФССП)

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_ ;  
(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные))  
учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_ ;  
(указываются с учетом приложения N 3 к ФССП)  
спортивные соревнования \_\_\_\_\_ ;  
(указываются с учетом главы III ФССП и приложения N 4 к ФССП)

---

(указываются иные виды (формы) обучения)

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

(указывается с учетом пункта 15  
ФССП, приложений N 2 и N 5 к

ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении N 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" (далее - Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении N 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении N 3 к Примерной программе).

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

(указывается по

этапам

спортивной

подготовки)

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

(указывается по этапам и годам  
спортивной подготовки)

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "фигурное катание на коньках";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "фигурное катание на коньках" 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 "фигурное катание на коньках";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

---

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "фигурное катание на коньках";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

---

---

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_  
(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений N N 6 - 9 к ФССП и тесты)  
и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки \_\_\_\_\_  
(указывается с учетом приложений N N 7 - 9 к ФССП).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_  
(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_  
(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)  
(рекомендуемый образец приведен в приложении N 4 к Примерной программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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

17. Материально-технические условия реализации Программы \_\_\_\_\_

(указываются материально-техническая база (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений N N 10 - 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:  
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками \_\_\_\_\_;  
(указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)  
уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации \_\_\_\_\_;  
(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы \_\_\_\_\_

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

-----  
<1> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный N 71653).

Приложение N 1  
 к примерной дополнительной  
 образовательной программе  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "фигурное катание на коньках",  
 утвержденной приказом Минспорта России  
 от 21 декабря 2022 г. N 1309

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в						

	спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение N 2  
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. N 1309

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...

5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...
----	--	-----	-----

Приложение N 3  
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. N 1309

(рекомендуемый образец)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...

Приложение N 4  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта "фигурное катание на коньках",  
утвержденной приказом Минспорта России  
от 21 декабря 2022 г. N 1309

(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида Автобиографии выдающихся сп Чемпионы и призеры Олимпийски
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Ф культура как средство в трудолюбия, организованности нравственных качеств и жизненн умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии телом, полостью рта и Гигиенические требования к обуви. Соблюдение гигиены на сп объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Виды и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по выполнению.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация соревнований. Команды спортивных судей. Положение судьи в спортивном соревновании. Организационная работа по проведению спортивных соревнований. Обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы судейства в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рацион сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт в культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личности.

	личностных качеств			качеств человека. Воспитание качеств, уверенности в собственн
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского Возрождение олимпийской Международный Олимпийский (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль подготовки обучающихся к соревнованиям. Рацион сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные предельные нагрузки. Методика обучения. Метод испорченного слова. Значение рациональной подготовки к достижению высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрастным группам. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

				поведения при участии в соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика. Социокультурные процессы в спорте России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных систем, системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. "перетренированности". спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация спортивной подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные системы совершенствования спортивной подготовки. Спортивные результаты, специфический и интегральный результаты соревновательной деятельности. Спортивные соревнования. Спортивная тренировка.

				направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; чередование тренировочных занятий различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: тренировка; психорегуляторы; воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиена; физиотерапевтические процедуры; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и содержание патриотического, нравственного, и эстетического воспитания на эстетической сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Социальные функции (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Социальная интеграция и социализация.

				личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план с подготовки. Ведение обучающегося. Классификация спортивных соревнований. анализа, самоанализа тренировочной и соревно деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные совершенствования системы с тренировки. Спортивные резу специфический и интегральный соревновательной деятельности. спортивных соревнований. спортивной тренировки. направления спортивной трениров
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и ос спортивных соревнований. структура спортивных сорев Судейство спортивных сорев Спортивные результаты. Клас спортивных достижений. Срав характеристика некоторых видов различающихся по р соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восста рациональное построение тренировочных занятий; рац чередование тренировочных различной направленности; ор активного отдыха. Психол средства восстановления: а тренировка; психорегу воздействия; дыхательная гр Медико-биологические восстановления: питание; гигиен физиотерапевтические процедур массаж; витамины. Ос применения различных восстано средств. Организация восстано мероприятий в условиях тренировочных мероприятий
	...		...	...

