

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Ленинградской области «Спортивная школа «Ленинградец»

ПРИКАЗ

30.12.2025

172-ОД/2025

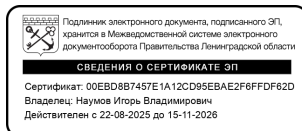
Об утверждении учебно-тематического плана, плана воспитательной работы, инструкторской и судейской практики, медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий, а также мероприятий по предотвращению допинга в спорте на 2026 год

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ №880 от 25.10.2019, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», дополнительной образовательной Программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки на 2026 год, Приложение №1.
2. Утвердить календарный план воспитательной работы, инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки на 2026 год, Приложение №2.
3. Утвердить календарный план медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки на 2026 год, Приложение №3.
4. Утвердить календарный план по предотвращению допинга в спорте по этапам спортивной подготовки на 2026 год, Приложение № 4.
5. Начальнику отдела спортивной подготовки Лариной А.А. ознакомить сотрудников отдела спортивной подготовки с настоящим приказом до 31.01.2026г.
6. Настоящий приказ вступает в силу с 01 января 2026 года.
7. Контроль настоящего приказа возложить на начальника отдела спортивной подготовки Ларину А.А.

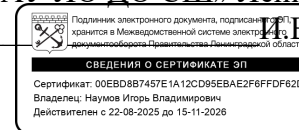
Директор



И. В. Наумов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ЛО ДО СШ» Ленинградец»

И.В. Наумов



Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки на 2026 год

№п/п	Группа СП	Темы занятий по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Ответственный за проведение занятия	Краткое содержание занятия
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
1.	НП 1-1/19 НП 2-1/19 НП 3-1/19 НП 4-1/19 НП 5-1/19 НП 6-2/18 НП 7-2/17	История возникновения вида спорта «футбол» и его развитие	~14/20	Январь	Тренеры-преподаватели	Зарождение и развитие вида спорта «футбол». Выдающиеся спортсмены. Футбол и Олимпийские игры
		Режим дня и питание	~ 14/20	февраль - март	Тренеры-преподаватели	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
2.	НП 8-2/17 НП 9-2/17 НП 10-2/17 НП 11-2/17	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «футбол»	~ 14/20	май - июнь	Тренеры-преподаватели	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
3.	НП 12-2/17 НП 13-2/18 НП 14-3/17 НП 15-3/17	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 15/20	январь - май	Тренеры-преподаватели	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.
4.		Режим дня, формирование навыков самоподготовки.	~ 15/20	февраль	Тренеры-преподаватели	Важность соблюдения режима дня, соотношение труда и отдыха
5.		Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 15/20	январь-март	Тренеры-преподаватели	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
6.		Закаливание организма	~ 15/20	январь	Тренеры-преподаватели	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
7.		Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	февраль - апрель	Тренеры-преподаватели	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
8.		Правила вида спорта «футбол»	~ 15/20	январь - март	Тренеры-преподаватели	Правила вида спорта «футбол», команды (жесты) спортивных судей.
Итого объем времени в год (минут) на этапе НП:			~130/180	х	х	х
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						

1.	<p>УТЭ 1-1 /16 УТЭ 2-1/16 УТЭ 3-2/15 УТЭ 4-2/15 УТЭ 5-3/14 УТЭ 6-3/14 УТЭ 7-3/14 УТЭ 8-3/13 УТЭ 9-4/13 УТЭ 10-4/13 УТЭ 11-4/12</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	~70/107	январь	Тренеры-преподаватели	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
2.	<p>УТЭ 12-5/12 УТЭ 13-5/12 УТЭ 14-5/10</p>	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	~70/107	февраль	Тренеры-преподаватели	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</p>
3.		<p>Физиологические основы физической культуры</p>	~70/107	январь - октябрь	Тренеры-преподаватели Врач-специалист	<p>Спортивная физиология Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков</p>

4.		Режим дня и питание обучающихся	~70/107	февраль	Тренеры-преподаватели Врач-специалист	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание Структура и содержание Дневника самоподготовки обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
5.		Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь - октябрь	Тренеры-преподаватели	Структура и содержание Дневника самоподготовки обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
6.		Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	январь - октябрь	Тренеры-преподаватели	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
7.		Психологическая подготовка	~70/106	январь - октябрь	Тренеры-преподаватели	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

						качества личности
8.		Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~70/106	январь	Тренеры-преподаватели Администратор тренировочного процесса	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
9.		Правила вида спорта	~70/106	январь - декабрь	Тренеры-преподаватели	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Итого объем времени в год (минут) на этапе УТЭ:			~630/960			
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
1.	ССМ 1-11 ССМ 2-11 ССМ 3-11 ССМ 4-11 ССМ 5-10 ССМ 6-10 ССМ 7-10 ССМ 8-10 ССМ 9-09 ССМ 10-09	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~150	январь - октябрь		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.
2.	ССМ 11-09 ССМ 12-09	Профилактика травматизма	~150	январь-октябрь		Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
3.		Режим дня, самоподготовка,	~150	март		Принципы судейства, жесты и команды судьи

		самоанализ. Судейство. Инструкторская практика.,				
4.		Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~150	январь-октябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5.		Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~150	январь-октябрь		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
6.		Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~150	январь-октябрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

						тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
7.		Психологическая подготовка	~150	январь-октябрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
8.		Восстановительные средства и мероприятия	~150	январь-октябрь		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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 восстановительных средств.
Итого объем времени в год (минут) на этапе ССМ:			~1200			
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
1.	ВСМ 1 ВСМ 2 ВСМ 3 ВСМ 4 ВСМ 5 ВСМ 6 ВСМ 7 ВСМ 8 ВСМ 9	1-1В. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~100			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.
2.	ВСМ 10 ВСМ 11 ВСМ 12 ВСМ 13 ВСМ 14	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~100			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
3.		. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~100			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

						спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
4.		Социальные функции спорта	~100			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
5.		Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~100			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

6.		Восстановительные средства и мероприятия	~100			<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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 различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
Итого объем времени в год (минут) на этапе ВСМ:			~600			

Приложение №2
К приказу от _____ № _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ЛО ДО СШ» Ленинградец»
_____ И.В. Наумов

Календарный план воспитательной работы, инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки на 2026 год

№п/п	Темы занятий/мероприятий по воспитательной работе	Сроки проведения	Ответственный за проведение занятия	Этап СП	Количество участников
1.	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, асоциального поведения, правонарушений и других социально опасных болезней				
1.1	Беседа «Ущерб здоровью наносимый табаком и курительными смесями»	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
1.2.	Беседа «Влияние алкоголя на организм растущего подростка»	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ, ССМ, ВСМ	296
1.3.	Обсуждение вопросов наркомании, алкоголизма, курения, асоциального поведения на родительских собраниях, педагогических и тренерских советах	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	-	-
2.	Противодействие идеологии терроризма и экстремизма				
2.1.	Беседы и лекции по следующим темам: - об уважении государственных символов (герб, флаг, гимн);	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506

	<ul style="list-style-type: none"> - об ответственности перед Родиной; - гордость за свой край, свою Родину; - культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях 				
2.2.	Беседы и встречи с приглашением ветеранов спорта	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
2.3.	Участие в мероприятиях в память о погибших соотечественников, защищавших нашу Родину: <ul style="list-style-type: none"> - возложение цветов к мемориалам и могилам погибших воинов; - участие в акции «Георгиевская ленточка»; - участие в акции «Бессмертный полк» 	май	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
2.4.	Беседа «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
3.	Мероприятия, направленные на противодействие идеологии терроризма и экстремизма, профилактика ксенофобии, национальной, расовой и религиозной розни и вражды				
3.1	Беседы на темы: <ul style="list-style-type: none"> - «Отношения между людьми. Уважение прав другого человека» - «Терроризм как антисоциальное явление» - «Фашизм в истории человечества и в жизни каждой семьи» 	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
	Беседы на темы:	в течении года	Тренеры-преподаватели,	УТЭ, ССМ, ВСМ	296

	-«Явление экстремизма в молодежной среде» - «СВО»		инструкторы-методисты		
3.2.	Тематические мероприятия: - конкурсы рисунков - конкурсы плакатов	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП	210
3.3.	Просмотр видеоматериалов: - документальных фильмов, в том числе фильма «Грань» о совместной операции ФСБ России и ФСИН России, предотвративших террористические акты в Воронежской области; - видеороликов и плакатов Национального антитеррористического комитета; - информационных материалов, размещенных на странице управления по противодействию терроризму правительства Воронежской области с последующим обсуждением; - видеороликов «Память «Беслан», «Мы обязаны знать и помнить», фильма «Граждане Беслана» («Нарт-Арт студия, 2005 г.); - видеопрезентации «Терроризм: события и факты»	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ, ССМ, ВСМ	296
	Обсуждение на родительских собраниях вопросов современного воспитания, профилактики	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-	-	-

	правонарушений, экстремистских проявлений в молодёжной среде, привитие традиционных российских духовно-нравственных ценностей.		методисты		
4.	Развитие творческого мышления				
4.1.	Тематические мероприятия: - конкурсы рисунков - конкурсы плакатов	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП	210
4.2.	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
4.3.	Дни здоровья и спорта	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ	506
5.	Планы инструкторской и судейской практики				
5.1.	Овладение принятой в футболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; проведение строевых упражнений, выполнение учебных заданий в основной части учебно - тренировочного занятия. Освоение методики проведения учебно -тренировочных занятий по виду спорта «футбол» - теоритические занятия, учебно – тренировочные занятия, (практические занятия).	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.2.	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно – тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия) - учебно – тренировочные занятия (практические занятия).	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168

5.3.	Овладение навыками проведения разминки и заключительной части учебно – тренировочного занятия (совместно с тренером-преподавателем) - учебно – тренировочные занятия (практические занятия).	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.4.	Обучение самостоятельному ведению дневника самоподготовки: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ результатов выступления в соревнованиях – теоритические занятия, практические занятия.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.5.	Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера- преподавателя. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора – учебно – тренировочные занятия (практические занятия), соревнования,	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.6.	Изучение основных положений правил по виду спорта «футбол» - теоритические занятия, лекции, семинары, практические занятия, мастер-классы.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.7.	Участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, секретаря соревнований – практические занятия, соревнования.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.8.	Ознакомление с содержанием работы судей на соревновании - лекции, семинары, практические занятия, соревнования.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	УТЭ	168
5.9.	Освоение методики проведения спортивно – массовых мероприятий – лекции, семинары, теоритические занятия. самостоятельное изучение материала	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.10.	Подбор комплексов упражнений для разминки, самостоятельное проведение ее по заданию тренера	в течении года	Тренеры-преподаватели,	ССМ,ВСМ	128

	– преподавателя (демонстрация упражнений, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися спортсменами) – теоритические и практические занятия, самостоятельная В течение года подготовка материала.		инструкторы-методисты		
5.11.	Самостоятельная разработка комплексов тренировочных заданий и проведение занятий в группах начальной подготовки - практические занятия, самостоятельная подготовка материала.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.12.	Ознакомление с документами планирования и учета учебно - тренировочной работы в учреждении – теоритические занятия.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.13.	Освоение правил и принципов организации соревнований и судейства соревнований по футболу – теоритические занятия, лекции, беседы.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.14.	Освоение необходимых требований для присвоения звания судьи по виду спорта «футбол» - лекции, семинары, теоритические занятия. самостоятельное изучение материала.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.15.	Особенности судейства соревнований по футболу. Ведение протоколов соревнований. Ознакомление с содержанием работы судей соревнований – лекции, семинары, самостоятельное изучение материала.	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.16.	Проведение судейства учебно - тренировочных игр обучающимся спортсменом (самостоятельно).	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128
5.17.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ССМ,ВСМ	128

	<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 (соревнования).				
--	--	--	--	--	--

Приложение №3
К приказу от _____ № _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ЛО ДО СШ» Ленинградец»
_____ И.В. Наумов

**Календарный план
медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки
на 2026 год**

№п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, до года			
1.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации (медицинский осмотр).	1 раз в 12 месяцев	До начала учебно – тренировочного процесса.
2.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.
3.	Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия).	В течение года	Особое внимание уделяется индивидуальной нагрузке обучающегося спортсмена, находящегося под наблюдением по состоянию здоровья.
4.	Восстановление	В течение года	Применяются приемы: чередования различных

	функционального состояния организма и работоспособности – восстановительные мероприятия (учебно – тренировочные занятия и сборы).		видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение учебно – тренировочных занятий в игровой форме; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки; гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
5.	Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).	В течение года	Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине.
Этап начальной подготовки, свыше года			
1.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации (медицинский осмотр).	1 раз в 12 месяцев	До начала учебно – тренировочного процесса.
2.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.
3.	Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, самоконтроль, тестирование, опрос).	В течение года	Форма мероприятия в части самоконтроля состояния обучающихся спортсменов, готовности к учебно – тренировочному занятию, проводится со второго года этапа начальной подготовки.

4.	Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).	В течение года	Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине.
5.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности – восстановительные мероприятия (учебно – тренировочные занятия и сборы).	В течение года	Применяются методы: чередования различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение учебно – тренировочных занятий в игровой форме; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки; гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
6.	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование).	В течение года	Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения. Применяется с третьего года этапа начальной подготовки.
7.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр).	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет			
1.	Углубленное медицинское обследование (диспансеризация)	1 раз в 12 месяцев	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-

			диагностические и лабораторные исследования.
2.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.
3.	Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, самоконтроль, тестирование, опрос).	В течение года	Применяются индивидуальные нагрузки согласно рекомендациям врача, выполнение контролируется обучающимся спортсменом с фиксированием результатов в дневнике самоподготовки.
4.	Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).	В течение года	Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня физической готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса.
5.	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование, тестирование).	В течение года	Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения. Тестирование проводится в медицинском кабинете учреждения.
6.	Психорегуляция мобилизующей направленности (учебно -	В течение года (перед учебно - тренировочным	Решаются задачи: предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. Применяемые средства: упражнения на

	тренировочное занятие, соревнование).	занятием, соревнованием)	растяжение, разминка, массаж. Направление: мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки; предупреждение перенапряжений и травм; рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.
7.	Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие, учебно – тренировочный сбор, соревнование)	В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)	Решается задача: ускорение восстановительного процесса. Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, локальный массаж).
8.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (соревнования, учебно – тренировочные занятия, тестирование).	В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)	Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, бассейн, общий массаж.
9.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр, самообследование)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях и за день до соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет.			
1.	Углубленное медицинское обследование (диспансеризация)	1 раз в 12 месяцев	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

2.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка, гигиена, санитарные нормы, изучение условий и организации учебно – тренировочных занятий (соответствие санитарно-гигиенического состояния спортивного сооружения нормативным требованиям, страховка и др.).
3.	Контроль за выполнением обучающимися спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, дневник самоконтроля, тестирование).	В течение года	Направлен на определение утомления спортсменов (жалобы, осмотр, выявление внешних признаков утомления и переутомления, использование функциональных проб со стандартной и дозированной физической нагрузкой как во время тренировочной нагрузки, так и в период восстановления), на дополнительное использование лабораторных и инструментальных методов исследования при необходимости.
4.	Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).	В течение года	Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня физической готовности, и на основании этого, совершенствования учебно-тренировочного процесса. Включает: проведение оценки «плотности» учебно – тренировочного занятия, оценки уровня тренированности (определение максимума нагрузок, длительности восстановительного периода; решение вопросов улучшения восстановительных процессов и др.); оценку правильности построения учебно – тренировочного процесса (наличие учебного плана тренера - преподавателя, дневника самоконтроля обучающегося спортсмена; соответствие нагрузок полу, возрасту и т. д.).

5.	Психорегуляция мобилизующей направленности (учебно - тренировочное занятие, соревнование).	В течение года (перед учебно - тренировочным занятием, соревнованием)	Решаются задачи: предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. Применяемые средства: упражнения на растяжение, разминка, массаж. Направление: мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки; предупреждение перенапряжений и травм; рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.
6.	Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие, учебно – тренировочный сбор, соревнование)	В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)	Решается задача: ускорение восстановительного процесса. Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, локальный массаж, массаж мышц спины).
7.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)	Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, общий массаж.
8.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях с участием специалистов в области медицины.
9.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (учебно – тренировочное занятие/мероприятие, сборы, опрос,	В течение года (после микроцикла и соревнований)	Рекомендуемые средства: восстановительная тренировка, упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, бассейн, общий массаж, подводный

	анкетирование).		массаж.
10.	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование).	В течение года	Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1.	Углубленное медицинское обследование (диспансеризация).	1 раз в 6 месяцев	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
2.	Прохождение восстановительных процедур (учебно - тренировочные мероприятия).	В течение года	При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.
3.	Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (тестирование, опрос, самоконтроль, контрольные тренировки).		Направлен на учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценку поведения спортсмена на соревнованиях; оценку состояния здоровья, степени

			физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности. Самоконтроль обеспечивает наличие информации, дополняющей данные, полученные при УМО и осуществляется при взаимодействии спортсмена с тренером – преподавателем.
4.	Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие, учебно – тренировочный сбор, соревнование)	В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)	Решается задача: ускорение восстановительного процесса. Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, кардио и дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, локальный массаж, массаж мышц спины).
5.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (тренировочные мероприятия, соревнования).	В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)	Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, общий массаж.
6.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр, самообследование)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях. За день до соревнования проводятся мероприятия по самообследованию и готовности к участию в соревновании.
7.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (учебно – тренировочное занятие/мероприятие, сборы, опрос, анкетирование).	В течение года (после микроцикла и соревнований)	Рекомендуемые средства: восстановительная тренировка, упражнения восстановительной направленности; сауна, бассейн, общий массаж, подводный массаж.

Приложение №4
К приказу от _____ № _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ЛО ДО СШ» Ленинградец»
_____ И.В. Наумов

Календарный план по предотвращению допинга в спорте по этапам спортивной подготовки на 2026 год

№п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки			
1.	Беседа «О ценностях чистого спорта»	февраль	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
2.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
3.	Теоретическое занятие на темы 1.Что такое допинг и допинг — контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	апрель	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
4.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
5.	Онлайн мероприятия — образовательный марафон Международный день Чистого Спорта	в течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты

	Всероссийский антидопинговый диктант		Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Беседа «Антидопинговый курс»	февраль	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
2.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
3.	Теоретическое занятие на темы: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина	апрель	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
4.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
5.	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	ежемесячно	Тренеры-преподаватели, врач-специалист
6.	Онлайн мероприятия — образовательный марафон Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
Этапы совершенствования спортивного мастерства			
1.	Теоретическое занятие на темы: 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте		Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты

	3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики		
2.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
3.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
4.	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	ежемесячно	Тренеры-преподаватели, врач-специалист
5.	Онлайн мероприятия — образовательный марафон Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
6.	Теоретическое занятие на темы: 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики		Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
7.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
8.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
9.	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	ежемесячно	Тренеры-преподаватели, врач-специалист

10.	Онлайн мероприятия — образовательный марафон Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты

Антидопинговые мероприятия для работников Учреждения

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	декабрь-январь	Начальник отдела спортивной подготовки
2.	Ознакомление спортсменов (учащихся) под роспись с антидопинговыми правилами	январь	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
3.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
4.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
5.	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Инструкторы-методисты
6.	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Инструкторы-методисты

7.	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	В течение года согласно тематическому плану	Тренеры-преподаватели
8.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

