

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ФГБУ ФЦПСР  
от «28» ноября 2024 г.  
№ 01-05/0554

**Методические рекомендации  
для организаций, входящих в систему спортивной подготовки,  
по организации учебно-тренировочных сборов**

2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка .....	3
I. Общие положения .....	5
II. Виды учебно-тренировочных мероприятий .....	5
III. Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий .....	8
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	12

### Пояснительная записка

Методические рекомендации для организаций, входящих в систему спортивной подготовки, по организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (далее – Методические рекомендации) разработаны с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Требования);
- Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 22 марта 2019 г. № 177 «Об утверждении Порядка осуществления сопровождения транспортных средств с применением автомобилей Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации и признании утратившими силу нормативных правовых актов МВД России»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2020 г. № 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами» (далее – Постановление № 1527);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (вместе с «СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...») (далее – Постановление №32);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04 октября 2021 г. № 754 «Об утверждении норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» (далее – Приказ № 754);

– Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 23 июня 2021 г. № 469 «Об утверждении формы уведомления об организованной перевозке группы детей автобусами»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Правила приема);

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Министерства спорта Российской Федерации (далее – ФССП);

– Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Министерства спорта Российской Федерации (далее – Примерные программы).

Настоящие Методические рекомендации не являются исчерпывающими. Положения Методических рекомендаций следует применять с учетом целей и задач спортивной подготовки, уровня подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, спортсменов, типа и организационно-правовой формы организаций, входящих в систему спортивной подготовки.

## **I. Общие положения**

1. Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи организациям, входящим в систему спортивной подготовки, по организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (далее – УТМ).

В целях использования настоящих Методических рекомендаций и с учетом положений части 1 статьи 32 Федерального закона № 329, а также абзаца второго пункта 2 Требований под организациями, входящими в систему спортивной подготовки (далее – Организации СП), предлагается понимать организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее соответственно – Организации, ДОПСП), в том числе, спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, юридические лица, в составе которых имеются структурные подразделения, предметом деятельности которых является реализация ДОПСП, а также центры спортивной подготовки (центры подготовки спортивного резерва), региональные центры спортивной подготовки и иные физкультурно-спортивные организации.

2. УТМ представляют собой одну из форм обучения, применяющуюся в ходе реализации учебно-тренировочного процесса и являются его составной частью.

В соответствии с пунктом 39 Требований УТМ проводятся Организационными СП в целях качественной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ, приведенной в ФССП (далее – Перечень УТМ) (приложение № 1 к Методическим рекомендациям).

## **II. Виды учебно-тренировочных мероприятий**

3. Основными видами УТМ, согласно ФССП, являются УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные УТМ, проводимые главным образом в форме практической подготовки.

4. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям.

Основной целью проведения УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям является качественная подготовка спортсменов к участию в международных, всероссийских, межрегиональных, региональных спортивных соревнованиях, а также повышение уровня их спортивного мастерства.

При планировании УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям рекомендуется в первую очередь учитывать Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), календарный план физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям планируются Организацией СП с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и оптимальной продолжительности проведения в следующих границах:

– УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – предельная продолжительность 21 сутки (без учета времени следования к месту проведения и обратно);

– УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – предельная продолжительность 14 суток, на ССМ – 18 суток, на ВСМ – 21 сутки (без учета времени следования к месту проведения и обратно);

– УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 суток, на ССМ и ВСМ – 18 суток (без учета времени следования к месту проведения и обратно);

– УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ, ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 14 суток (без учета времени следования к месту проведения и обратно).

Организациям СП при планировании проведения УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня рекомендуется формировать количественный состав участников УТМ с учетом:

– положения (регламента) о спортивном соревновании, предусматривая для видов спорта, относящихся к: спортивным единоборствам, циклическим видам спорта, сложно-координационным, скоростно-силовым видам спорта, многоборье – не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин); в иных видах спорта не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества спортсменов в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более);

– прохождения (вероятности прохождения) спортсменами предварительного отбора для участия в соответствующих спортивных соревнованиях;

– соответствия спортсменов возрасту, а также уровню спортивной квалификации, необходимыми для допуска к соответствующему спортивному соревнованию, в том числе, согласно правилам вида спорта, положению (регламенту) о спортивном соревновании.

## 5. Специальные УТМ.

Основными целями проведения специальных УТМ являются:

- а) общефизическая и специальная физическая подготовка;
- б) всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов;
- в) проведение восстановительных процедур в различные периоды спортивного сезона, в том числе после максимальных нагрузок;
- г) отбор перспективных спортсменов для дальнейшего зачисления в Организацию.

К числу специальных УТМ относятся:

– УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке. В целях обеспечения качественной подготовки спортсменов рекомендуется проводить указанные УТМ с участием не менее 70% от состава спортсменов на соответствующем этапе спортивной подготовки, предельной продолжительностью на УТЭ – 14 суток, на ССМ и ВСМ – 18 суток (без учета времени следования к месту проведения и обратно).

– Восстановительные мероприятия согласно положениям ФССП проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельной продолжительностью до 10 суток (без учета времени следования к месту проведения и обратно).

Восстановительные УТМ проводятся, как правило, после завершения соревновательного периода или в промежутке между ответственными стартами, т.е. в переходный период, с целью улучшения состояния здоровья спортсменов, снятия нервно-мышечного напряжения, проведения лечебно-профилактических и восстановительных (реабилитационных) мероприятий с активным использованием средств восстановления, реабилитации и оздоровительных природных факторов.

В ходе такого УТМ предусматривается восстановление основных функций организма спортсмена, некоторое снижение нагрузок, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и активный отдых с переключением на другие, виды физических упражнений, зачастую не относящиеся к данному виду спорта. Указанные мероприятия рекомендуется проводить для спортсменов, принимавших участие в спортивных соревнованиях.

Такие УТМ наиболее эффективны в благоприятных климатических условиях, в живописной местности (море, лес, предгорье).

– Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на ССМ и ВСМ – предельной продолжительностью до 3 суток, но не более 2 раз в год. При планировании указанных мероприятий рекомендуется использовать положения Приказа № 1144н, а также план медицинских мероприятий Организации.

– УТМ в каникулярный период проводятся на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) и УТЭ – предельной продолжительностью до 21 дня подряд и не более двух УТМ в год.

УТМ в каникулярный период проводятся для обеспечения круглогодичности и непрерывности спортивной подготовки в соответствии с утвержденными ДОПСП по виду спорта и этапом подготовки с учетом положений ФССП и Примерной программы.

При этом с целью охвата спортсменов и более эффективной организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется привлекать к УТМ в каникулярный период не менее 60% от состава спортсменов на соответствующем этапе спортивной подготовки.

– просмотрные УТМ проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельной продолжительностью до 60 суток в год.

При организации проведения просмотрных УТМ Организации следует руководствоваться не только ФССП, но и положениями подпункта 4.2 пункта 4 особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным Приказом № 634, согласно которым, при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация учитывает возможность перевода спортсменов из других Организаций.

Просмотровые УТМ проводятся с целью обеспечения качественного отбора спортсменов в Организациях для комплектования учебно-тренировочных групп, в том числе, в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

### **III. Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий**

6. В целях организации и проведения УТМ Организациям СП рекомендуется разработать и утвердить в пределах своей компетенции соответствующий локальный нормативный акт о проведении УТМ.

7. Количество УТМ в течение года, их направленность, содержание и продолжительность в каждом виде спорта имеют свои особенности и отличия.

УТМ проводятся согласно годовому плану учебно-тренировочных занятий и календарю официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемому в соответствии с ЕКП, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

8. При планировании УТМ необходимо учитывать, что ФССП устанавливают предельную продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки. В этой связи в рамках реализации ДОПСП запрещено увеличение продолжительности соответствующих УТМ, по сравнению с их продолжительностью установленной ФССП.



9. Организациям СП при планировании и проведении УТМ рекомендуется:

- рассматривать и утверждать план УТМ, индивидуальные планы подготовки спортсменов, с учетом планов работы по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинскому обеспечению и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планов культурно-массовой и воспитательной работы со спортсменами;
- утверждать персональные списки спортсменов и других участников УТМ;
- назначать руководителя УТМ;
- утверждать сметы расходов на проведение УТМ в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными нормативными актами Организации СП (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- разрабатывать и утверждать распорядок дня спортсменов;
- обеспечивать страхование жизни и здоровья участников УТМ в соответствии с законодательством Российской Федерации
- осуществлять контроль за проведением УТМ, рациональным расходованием выделенных средств;
- сформировать отчет о проведении УТМ.

10. В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам Организации СП, связанных с подготовкой и участием в УТМ, рекомендуется составлять смету расходов по каждому мероприятию. В указанной смете расходов предлагается отдельно планировать средства по следующим позициям:

- проезд к месту проведения мероприятия и обратно;
- питание участников УТМ и сопровождающих их лиц;
- проживание участников УТМ и сопровождающих их лиц;
- медицинское и фармакологическое обеспечение;
- аренда объектов спорта (спортивных сооружений), необходимых для проведения УТМ;
- аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);
- аренда автотранспорта (при необходимости);
- расходы на восстановительные мероприятия (в том числе, посещение сауны);
- расходы на связь (в том числе информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», мобильную);
- канцелярские расходы;
- иные обоснованные расходы (при необходимости).

Для обеспечения участия в УТМ лиц с ограниченными возможностями здоровья и спортсменов-инвалидов, в первую очередь для инвалидов I группы, рекомендуется в смете расходов также учитывать возмещение затрат на сопровождающих лиц.

11. С целью упорядочивания процесса организации УТМ рекомендуется Организациям СП использовать примерный поэтапный алгоритм организации УТМ, приведенный в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный поэтапный алгоритм организации УТМ

№ п/п	Этап	Мероприятия
I	Прогностический	<p>Определение целей и задач УТМ в соответствии с Перечнем УТМ. Прогнозирование примерного состава работников, их обязанностей, ответственности и согласования кандидатур на выполнение определенных обязанностей.</p> <p>Прогнозирование списочного состава участников УТМ.</p> <p>Определение мест проведения УТМ (в случае если Организация организатор).</p> <p>Согласование дат проведения УТМ. Определение дат проведения тренерско-преподавательских советов, родительских собраний (при необходимости).</p>
II	Координационный	<p>Утверждение распорядительным актом Организации СП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Списочного состава участников.</li> <li>2. Утверждение плана УТМ, индивидуальных (групповых) планов спортивной подготовки.</li> <li>3. Утверждение смет расходов на проведение УТМ.</li> <li>4. Утверждение распорядка дня (режима) спортсменов (приложение № 2 к Методическим рекомендациям).</li> </ol>
III	Информационный	<p>Подготовка информационных памяток для участников УТМ, родителей.</p> <p>Размещение на официальном сайте информации по датам проведения УТМ.</p> <p>Проведение разъяснительных бесед с участниками УТМ.</p>
IV	Реализационный	<p>Организация проведения учебно-тренировочного процесса на УТМ, способствующее выполнению поставленных задач и с учетом обеспечения техники безопасности спортсменов.</p> <p>Проведение организационного собрания всех участников УТМ.</p> <p>Проведение инструктажа по соблюдению требований безопасности в период УТМ.</p> <p>Обеспечение взаимодействия участников УТМ с руководством Организации СП, с родителями несовершеннолетних участников УТМ.</p> <p>Осуществление контроля за проведением УТМ, рациональным расходованием выделенных средств.</p>
V	Итоговый	<p>Предоставление отчета тренера-преподавателя (тренера) по итогам проведения УТМ (приложение № 3 к Методическим рекомендациям).</p> <p>Сбор информации о состоянии здоровья спортсменов в период проведения УТМ (травмы, болезнь).</p> <p>Оценка эффективности проведения УТМ.</p>

12. При проведении УТМ спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации можно выделить некоторые особенности проведения таких мероприятий, к числу которых относятся:

- УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям могут проводиться только для спортивных соревнований, включенных в ЕКП;
- состав участников утверждается по согласованию с региональным центром спортивной подготовки субъекта Российской Федерации;
- оформление вызовов на спортсменов, тренеров-преподавателей (тренеров) и специалистов на УТМ (при необходимости);
- при выборе места проведения УТМ рекомендуется учитывать, что согласно части 5 статьи 37.1 Федерального закона № 329-ФЗ объект спорта, сведения о котором отсутствуют во Всероссийском реестре объектов спорта, не может использоваться для проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации (за исключением случая, если объект спорта впервые используется для проведения официального физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 к Методическим рекомендациям

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 2  
к Методическим рекомендациям

УТВЕРЖДЕН  
Руководитель УТМ (должность, ФИО)  
(наименование организации)

**Распорядок дня (режим)  
спортсменов на период с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года  
(образец)**

№ п/п	Распорядок дня (режим)	Время
1.	Подъём	
2.	Утренняя зарядка	
3.	Водные процедуры	
4.	Завтрак	
5.	Учебно-тренировочные занятия*	
6.	Обед	
7.	Отдых	
8.	Психологическая подготовка спортсмена, мотивирующая на следующее учебно-тренировочное занятие	
9.	Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке	
10.	Водные процедуры	
11.	Отдых	
12.	Ужин	
13.	Анализ проведенной учебно-тренировочной работы	
14.	Личное время	
15.	Подготовительные мероприятия ко сну	
16.	Сон	

Приложение № 3  
к Методическим рекомендациям

### Отчет тренера-преподавателя (тренера) по итогам проведения УТМ

\_\_\_\_\_ (ФИО полностью)

Наименование УТМ \_\_\_\_\_

Период (сроки) УТМ с «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1. Краткая информация по спортсменам (ФИО спортсменов, которые пропустили учебно-тренировочные (тренировочные) занятия, из них по уважительной причине/нарушению режима, дисциплины и др.

2. Информация по проведенному текущему контролю (указать формы проведения)

3. Проблемные вопросы, возникшие в период проведения УТМ

4. Использование образовательных технологий и современных спортивных технологий (здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, личностно ориентированные и др./, информационные технологии, тренажеры и др.

5. Получение травм/заболевания \_\_\_\_\_

6. Оценка спортивного объекта/спортивной зоны/местности и др. \_\_\_\_\_

7. Оценка работы по медицинскому обеспечению \_\_\_\_\_

Составил тренер-преподаватель (тренер) \_\_\_\_\_ ФИО полностью,

\_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_ дата составления

Отчет тренера-преподавателя (тренера) по итогам проведения УТМ принял \_\_\_\_\_ ФИО, должность

\_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_ дата

Оригинал, после подписания сдается в бухгалтерию или учебно-спортивный отдел Организации системы спортивной подготовки, копия (после подписания двух сторон) передается тренеру-преподавателю (тренеру)