

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ К ОСВОЕНИЮ ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ РАЗДЕЛОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа спортивной подготовки по видам спорта должна иметь следующую структуру и содержание:

- Титульный лист;
- Пояснительную записку;
- Нормативную часть;
- Методическую часть;
- Систему контроля и зачетные требования;
- Перечень информационного обеспечения;
- План физкультурных и спортивных мероприятий.

#### **Раздел программы.**

##### **Титульный лист**

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

##### **Пояснительная записка**

- характеристика вида спорта;
- отличительные особенности вида спорта;
- специфика организации тренировочного процесса;
- структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

##### **Нормативная часть.**

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по видам спорта;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; — объем индивидуальной спортивной подготовки; — структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

### **Методическая часть.**

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебнопедагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

### **Система контроля.**

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по видам спорта;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

### **Перечень информационного обеспечения.**

- список литературных источников;

- перечень аудиовизуальных средств;

- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.