

Правила оформления программ спортивной подготовки

Структура программ спортивной подготовки:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
- Специфика организации тренировочного процесса
- Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ :

- Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «_____»
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «_____»
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорт «_____»
- Режимы тренировочной работы
- Медицинские возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Структура программ спортивной подготовки:

- Предельные тренировочные нагрузки
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки
- Объем индивидуальной спортивной подготовки
- Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- Рекомендации по планированию спортивных результатов
- Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- Психологические средства восстановления

Структура программ спортивной подготовки:

- План применения восстановительных средств
- План антидопинговых мероприятий
- Планы инструкторской и судейской практики

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду 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 и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования