Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа г. Валуйки» Белгородской области

**Методические рекомендации тренерам по составлению программ спортивной подготовки.**

Автор:

Инструктор-методист

Фараонова А.С.

2021 год.

**Программа спортивной подготовки** – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Настоящие** **Методические рекомендации** подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Федеральные стандарты спортивной подготовки** – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утверждённых в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

**Структура программы спортивной подготовки:**

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.

2. Нормативная часть.

3. Методическая часть.

4. Система контроля и зачётные требования.

5. Перечень информационного обеспечения.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

Приложение.

**Порядок оформления.**

**Титульный лист** – структурный элемент программы, который содержит:

- наименование учреждения;

- вид спорта, для которого составлена программа (на основании какой конкретной программы разработана);

- период, на который расчитана программа;

- графы принятия и утверждения программы (с указанием даты, номера приказа и руководителем спортивного учреждения);

- авторы и пользователи программы;

- год составления программы.

**1. Пояснительная записка.** В пояснительной записке указывается:

* Характеристика вида спорта;
* Специфика организации тренировочного процесса;
* Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды, дисциплины);

**2. Нормативная часть** включает в себя:

* Длительность этапов спортивной подготовки (Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах мпортивной подготовки по видам спорта);
* Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подгоовки и этапах спортивной подготовки по виду спорта;
* Планируемые показатели соревновательной деятельности;
* Режимы тренировочной работы ( Примерный тренировочный план тренировочных занятий на 46 тренировочных недель);
* Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
* Объём индивидуальной спортивной подготовки;
* Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).

**3. Методическая часть.**

* Рекомендации по проведению тренировочных занятий;
* Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
* Тренировочный материал по этапам спортивной подготовки;
* Психологическая подготовка (Подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.);
* Восстановительные средства и мероприятия;
* Антидопинговые мероприятия;
* Инструкторская и судейская практика.

**4. Система контроля и зачетные требования.** Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

**5.** **Перечень информационного обеспечения**. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет ресурсы, сайты, обучающие программы, статьи, книги).

**6**. **План физкультурных и спортивных мероприятий.** Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана.

**Приложение:**

* Таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки».
* Таблица «Обеспечение спортивной экипировкой».
* Таблица «Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на разных этапах обучения».