**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей детско- юношеская спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт- Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждена  Директор  СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ф.Кузьмин |  |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

НА ТЕМУ: **«ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

Автор: инструктор- методист Игнатова В.С.

Кронштадт

Содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Введение | | стр.3 | |
| 1. **Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки.** | | стр.3 | |
| 1. Типы и структура мезоциклов | | стр.5 | |
| * 1. Втягивающий мезоцикл | | стр.6 | |
| * 1. Базовый мезоцикл | | стр.7 | |
| 3.3. Контрольно-подготовительный мезоцикл | | стр.7 | |
| 3.4. Предсоревнователъные мезоциклы | | стр.7 | |
| 3.5. Соревновательные мезоциклы | | стр 7 | |
| 3.6. Восстановительные мезоциклы | | стр 8 | |
| 3.7. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы | | стр 8 | |
| 1. Структура годичных и многолетних циклов 2. Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов | | стр.8  стр 14 | |
| 1. Структура многолетней подготовки | стр 14 | | |
| 1. Основные правила построения микроциклов | стр 15 | | |
| * 1. Микроцикл, развивающий аэробные (аэробные и силовые) способности | стр 16 | | |
| * 1. Микроциклы высокоинтенсивных анаэробных нагрузок | стр 18 | | |
| * 1. Предсоревновательный микроцикл | стр 19 | | |
| 1. Список литературы | стр 21 | | |
| 1. Приложения | | |  | |
| * 1. Планирование учебно- тренировочного процесса | | | стр 22 | |
| * 1. Отзыв на занятие тренера- преподавателя учреждения физкультурно- спортивной направленности Санкт-Петербурга | | | стр 23 | |
| * 1. Алгоритм анализа тренировочного занятия тренера-преподавателя   учреждения физкультурно-спортивной направленности Санкт-  Петербурга | | | стр 24 | |
| * 1. Критерии и показатели оценки открытого занятия при аттестации тренера-преподавателя с целью установления квалификационной категории | | | стр 26 | |
| * 1. Конспект открытого занятия | | | стр 27 | |
| * 1. Образец. Конспект открытого занятия. | | | стр 29 | |

1. **Введение**

Жизнь не стоит на месте. Этот общеизвестный постулат, не дает стоять на месте абсолютно всем аспектам этой непрерывно прогрессирующей системы. Культуре, как части жизни, тоже «приходится» непременно развиваться. Физическая культура, как часть общей культуры, и спорт как, часть физической культуры, в том числе спорт высших достижений, непрерывно совершенствуется, изменяются подходы к подготовке спортсменов, меняются цели спортсменов, и интересы болельщиков.

Актуальность:

Увеличение количества стартов в сезоне, коммерциализация спорта, нацеленность спортсменов высших достижений на получение прибыли, являются наиболее выраженными изменениями современного спорта. Традиционная теория периодизации не способна обеспечить выполнение этих новых требований. Блоковая система периодизации может эффективно решать поставленные перед спортсменами и их тренерами задачи.

Понятие **тренировочные циклы** используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма .

1. **Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки.**

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов.**

* Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.
* Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.
* Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей и этап специальной подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

1. **Типы и структура мезоциклов**

Мезоструктура спортивной тренировки. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

*Иерархия и продолжительность компонентов тренировочного процесса*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты тренировочного процесса | Длительность | Способ планирования |
| Олимпийский цикл | Четыре года - период между олимпиадами | Долгосрочный |
| Макроцикл | Один год или несколько месяцев | Долгосрочный |
| Мезоцикл | Несколько недель | Среднесрочный |
| Микроцикл | Одна неделя или несколько дней | Краткосрочный |
| Тренировка | Несколько часов | Краткосрочный |
| Тренировочное упражнение | Несколько минут | Краткосрочный |

Набор периодических элементов обеспечивает достаточную свободу при планировании тренировочного процесса. Хотя внешние факторы, например спортивный календарь соревнований и сезонные изменения, диктуют даты кульминационных фаз и ограничений в тренировочном процессе. Тем не менее, тренер может выбрать последовательность включения, содержание и продолжительность циклов, а так же определять особенности каждого тренировочного средства и метода.

Дальнейшее рассмотрение традиционного подхода выявляет общие характеристики вышеупомянутых периодов и подразделяет их на несколько этапов. Содержание тренировки на каждом этапе должно конкретизироваться, принимая во внимание объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность .

Общие характеристики периодизации тренировочного процесса в традиционном подходе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Этап | Цели | Тренировочная нагрузка |
| Подгото-вительный | Обще-  подготови-тельный | Увеличение уровня общих двигательных способностей. Овладение различными двигательными навыками | Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений;  Большое разнообразие тренировочных средств |
| Специально  подготови-тельный | Увеличение уровня специальной подготовленности;  Совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей | Объем тренировочной нагрузки достигает максимума; интенсивность увеличивается выборочно |
| Сорев-новательный | Соревнова-тельной подготовки | Совершенствование специальной подготовленности по виду спорта, технико-тактических навыков; формирование индивидуальных схем успешного выполнения соревновательного упражнения | Стабилизация и сокращение объема нагрузок, увеличение интенсивности специальных упражнений по виду спорта |
| Непосредственно соревнов-ательной подготовки | Достижение наилучшей специальной подготовленности по виду спорта и готовности к главному соревнованию | Небольшие объемы, высокая интенсивность;  Наиболее точная имитация предстоящего соревнования |
| Переходный | Переходный | Восстановление | Активный отдых |

Первоначально традиционный подход предполагал один макроцикл в год.

Такой годичный цикл, с одним пиком особенно подходил для сезонных видов спорта (лыжи, гребля и др.), но не отвечал требованиям тех видов, в которых спортсмены соревновались в любое время года и в каждом из них (борьба, фехтование, спортивные игры). Более поздние модификации допускали применение двух и трех макроциклов в пределах одного годичного цикла.

* 1. **Втягивающий мезоцикл**характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.
  2. **Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).
  3. **Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.
  4. **Предсоревнователъные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий (Л.Н. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

* 1. **Соревновательные мезоциклы** -- это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.
  2. **Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.
  3. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

1. **Структура годичных и многолетних циклов**

***Построение тренировки в годичных циклах.*** В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое) В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

В «сезонных» видах спорта определенное влияние на сроки периодов и их содержание оказывают климатические условия. Однако по мере развития материально-технической базы занятий спортом (строительство закрытых стадионов, катков, трасс с искусственным снежным и ледовым покрытием), появления возможности быстрых перемещений в различные географические зоны степень ограничивающего влияния сезонных факторов на построение тренировки уменьшается.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; -высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивней формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3%' от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы:
2. уровень развития спортивной формы;
3. устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4. своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижении спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном} или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об мнении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и правления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа . В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта: 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнение.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1 ), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

1. **Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов**

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловом. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и обшей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов. Основные различия между этапами накопления и реализации представлены в табл. 25.3. а микроциклами - на каждом этапе в табл. 25.4.

Следует подчеркнуть, что опыт применения нетрадиционного построения и планирования тренировочного года пока незначителен, особенно в подготовке юных спортсменов. Хотя некоторые авторы и рекомендуют отдавать этому варианту предпочтение при планировании тренировочного процесса (Г.С. Туманян).

**6. Структура многолетней подготовки**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начат занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке .

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в воле последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов .В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенней мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивно) специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В настоящее время разработаны модели построения многолетней тренировки в ряде видов спорта - в беге на короткие и средние дистанции, гимнастике, волейболе, борьбе и др. В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность полготовки на каждом этапе, основные задачи полготовки, основные средства и методы полготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

7. **Основные правила построения микроциклов**

Блоковая периодизация предполагает несколько специфических соображений относительно планирования микроцикла. Они касаются функции и важности ключевых тренировок, а именно: их определения и составления, организации выполнения нагрузки, контроля и т. д. Процесс восстановления также является весьма важным, так как является весьма важным, так как является частью подготовки к выполнению высококонцентрированных нагрузок и последующего восстановления. В общем, весь процесс планирования микроцикла может быть представлен как последовательность, определенная ниже.

***Последовательность действий при планировании Тренировочного микроцикла***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Действие | Примечания |
| 1 | Определение доминирующей и дополнительной тренировочной направленности | Базируется на содержании годичного плана и специфике текущего мезоцикла |
| 2 | Определение, расстановка и составление ключевых тренировок | Такие тренировки должны обеспечить основное развивающее тренировочное воздействие |
| 3 | Определение восстанавливающих тренировок и восстановительных «окон» | Такие меры облегчают выполнение ключевых тренировок и предотвращают чрезмерное накопление утомления |
| 4 | Определение, расстановка и составление других развивающих и поддерживающих тренировок | Взаимодействие тренировочных нагрузок  Заслуживает особого внимания; предыдущие тренировки влияют на восприимчивость к последующим рабочим нагрузкам |
| 5 | Выбор соответствующих средств контроль за тренировочным процессом | Контролировать следует уровень качеств-мишеней и функций |
| 6 | Планирование специальных мероприятий | В них могут участвовать психолог, врач и т.д. |

Для облегчения процесса планирования тренировочного микроцикла можно использовать следующие правила.

1.Приоритет ключевых тренировок. Содержание и направленность ключевых тренировок определяет основное воздействие и направленность всего микроцикла. Таким образом, когда качества мишени микроцикла ясно определены, процесс планирования должен начинаться с составления ключевых тренировок.

2. Согласование ключевых тренировок и смежных занятий. При планировании тренировочных занятий, смежных с ключевыми тренировками, нужно принимать во внимание их взаимодействие: предыдущее тренировочное занятие влияет на восприимчивость спортсмена к развивающим нагрузкам; последующее определяет накопление утомления и процесс восстановления.

3. Разделение средств восстановления во времени их применения. Средства восстановления, восстановительные тренировки, восстановительные упражнения(аэробные низкой интенсивности, растяжка, расслабления, встряхивания, дыхательные). Восстановительные процедуры (массаж, баня, гидро- и физиотерапия, психологический тренинг), формируют обязательный компонент тренировочный компонент тренировочного процесса. Эти средства должны тщательно планироваться в структуре каждого микроцикла.

4. Введение в нагрузку и планирование пиковых нагрузок. Обычно день отдыха снижает готовность спортсменов к выполнению высоких тренировочных нагрузок. Таким образом, первое тренировочное занятие микроцикла не должно быть ключевой тренировкой. Количество и расстановка ключевых тренировок определяют время пиковых нагрузок и их количество в микроцикле, т.е. одно-, двух-, трех-, пиковое планирование.

5. Контроль тренировочного процесса. Результаты выполнения ключевой тренировки лучше всего характеризуют текущее состояние организма спортсменов: текущие достижения, показатели технических действий, выполняемых на требуемом уровне, реакцию спортсменов .

Так же при составлении микроцикла нужно применять принцип волнообразности подробно изложенный .

**7.1. Микроцикл, развивающий аэробные ( аэробные и силовые) способности.**

Аэробные и так называемые силовые/аэробные микроциклы обеспечивают большую часть всей подготовки во многих видах спорта, в которых велик вклад аэробной выносливости и мышечной силы.

Однако, выполнение упражнений на развитие аэробной выносливости и максимальной силы в пределах одного микроцикла, существенно снижают тренировочный эффект по сравнению с раздельным их выполнением. Поэтому нужно выявить правильное их соотношение в микроцикле.

Аэробный микроцикл: совместимые направленность тренировочных упражнений и их связь с планированием и методическими основами тренировочного процесса .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность упражнений | Планирование тренировки | Методические основы |
| Максимальная сила | Силовые тренировки требуют достаточной степени восстановления для запуска анаболического процесса | Соединение аэробных и силовых тренировок гарантирует лучшие окислительные возможности увеличенной мышечной массы |
| Анаэробные алактатные способности | Есть два варианта: чередование упражнений и включение алактатной спринтерской серии | Спринтерские нагрузки нарушают монотонность и активизируют широкий спектр мышечных волокон, которые могут использоваться во время последующих аэробных нагрузок |
| Аэробная силовая выносливость | Использование упражнений с увеличенным сопротивлением передвижению в соответствующих метаболических режимах | Дополнительное сопротивление стимулирует приложение усилия в нагрузочных фазах движения |
| Техника движений | Приобретение новых навыков; акцентирования технических деталей при выполнении упражнений | Совершенствование технических навыков не ухудшает метаболическую адаптацию ни к аэробным, ни к силовым нагрузкам |

Хотя, главной целью данного микроцикла является базовое накопление силы и выносливости, но включение в этот микроцикл анаэробных алактатных упражнений может внести существенный вклад в прогресс работоспособности.

Спринтерские включения, используемые в переменных упражнениях, вовлекают в работу быстрые мышечные волокна, которые обычно бездействуют при выполнении упражнений умеренной интенсивности .Краткосрочный кислородный долг, вызванный таким спуртом должен быть компенсирован во время последующей анаэробной работы; следовательно дополнительные возможности для окисления получают и медленные и быстрые мышечные волокна. Нарушение монотонности и эмоциональный всплеск во время аэробной тренировки – так же весьма ценные следствия включения спринтерских нагрузок. Схема типичного аэробного микроцикла представлена Жирным отмечены ключевые тренировки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | пн | вт | ср | чт | пт | Сб | вс |
| 1 тренировка | Доминирующая направленность | АВ | **АВ** | **МС** | АС | **АВ** | МС |  |
| Дополнительная направленность | ТЕХ | АС | АВ | АВ | ТЕХ | АС |  |
| Уровень нагрузки | Значительный | Значительный | Большой | Средний | Большой | Значительный |  |
| 2тренировка | Доминирующая направленность | МС | Отдых |  | АВ | Отдых |  |  |
| Дополнительная направленность | АС | ТЕХ |  | МС | ТЕХ |  |  |
| Уровень нагрузки | Средний | Низкий |  | Значительный | Низкий |  |  |

**7.2. Микроцикл высокоинтенсивных анаэробных нагрузок.**

Микроциклы высокоинтенсивных анаэробных нагрузок формируют содержание самого специфического и напряженного трансформирующего мезоцикла. Кумулятивный тренировочный эффект такого тренировочного воздействия в значительной степени зависит от выбора совместимых тренировочных направленностей, которые позволяют усилить и улучшить влияние доминирующих рабочих нагрузок.

Анаэробный гликолитический микроцикл: совместимые направленности тренировочных упражнений и их связь с планированием и методическими основами тренировочного процесса .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность упражнений | Планирование тренировки | Методические основы |
| Силовая выносливость | Упражнения с большими отягощениями могут быть включены в обычное тренировочное занятие или/и они могут составлять отдельное занятие | Такие упражнения производят двойной эффект; развивают силовую выносливость и улучшают анаэробный метаболизм |
| Анаэробные алактатные способности | Благоприятное состояние хорошо восстановившегося спортсмена здесь недостижимо; спринтерские нагрузки могут использоваться умеренно утомленными спортсменами | Алактатный механизм вносит вклад в энергообеспечение кратких по длительности нагрузок, главная цель которых- развитие максимальной гликолитической мощности; спринтерские нагрузки обеспечивают разнообразие и обогащают тренировочный процесс |
| Аэробная низкой интенсивности | Упражнения такой направленности выполняются в каждой части тренировочного занятия и в отдельных занятиях | Это обязательный компонент программы активного восстановления, которая также включает растяжку, расслабление и т.д. |
| Техника движений | Комбинируются технические задания и доминирующие нагрузки; выделяются наиболее значимые технические детали | Высокоинтенсивные нагрузки и накопление утомления подавляют технические навыки; необходимо применить специальные меры для предотвращения этих отрицательных последствий |
| Тактика | Самые тяжелые технико-тактические задания должны выполняться в лучшее время и тренировочного занятия, и микроцикла | Комбинация |

Основными существенными особенностями анаэробного микроцикла являются накопление утомления и недостаточное восстановление, что блоковая периодизация рекомендует применять высококонцентрированную тренировочную программу для развития уменьшенного количества качеств- мишеней. Высокоинтенсивные гликолитические нагрузки вызывают самые выраженные реакции.

- в сердечно сосудистой системе достижения максимальной ЧСС и сердечного выброса

- в энергообеспечении – максимальный дефицит кислорода и долг, максимальное увеличение и накопление лактата крови

-в гормональной адаптации - быстрый рост уровня адреналина, норадреналина и кортизола, в то время как уровень тестостерона снижается за 24часа и более

Общая схема составления анаэробного микроцикла, содержащего десять тренировочных занятий, представлена ниже .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| 1 тренировка | Доминирующая направленность | АГМ | **АГЕ** | АГМ | **СВ** | АС | АГЕ |  |
| Дополнительная направленность | ТЕХ | АС | СВ | АГЕ | ТЕХ | СВ |  |
| Уровень нагрузки | Значительный | Большой | Значительный | Большой | Средний | Значительный |  |
| 2тренировка | Доминирующая направленность | СВ | Отдых |  | Отдых | **АГМ** |  |  |
| Дополнительная направленность | АС | ТЕХ |  | ТЕХ | ТЕХ |  |  |
| Уровень нагрузки | Средний | Низкий |  | Низкий | Большой |  |  |

**7.3. Предсоревновательный микроцикл.**

Этот тип микроцикла формирует содержание реализационного мезоцикла и поэтому должен удовлетворять следующим требованиям:

А) использовать специфические по виду спорта упражнения и задания, которые моделируют предстоящую соревновательную деятельность; здесь спортсмен должен достигать психологической готовности и устойчивости;

Б) Развивать максимальные скоростные способности и специфическую по виду спорта быстроту;

В) обеспечивать полное восстановление после утомительных тренировочных нагрузок предыдущего трансформирующего мезоцикла.

По существу, он предназначен для снижения общего уровня тренировочной нагрузки, однако предлагаемые способы достижения этой цели различны.

Концепция блоковой периодизации позволяет предложить некоторые общие подходы, которые могут помочь в планировании предсоревновательного микроцикла для нескольких видов спорта.

Основные характеристики и особенности предсоревновательных микроциклов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные характеристики | Особенности | Примечания |
| Объем нагрузки | Значительно сниженный | Это создает условия для полного восстановления |
| Общий объем интенсивных упражнений | Существенно сниженный | Общий объем этих упражнений уменьшается, чтобы облегчить восстановление, но их качества улучшаются |
| Вклад упражнений максимальной скорости(мощности) | Значительно увеличенный | Хорошо отдохнувшие спортсмены лучше реагируют на упражнения с максимальной скоростью ;остаточные тренировочные эффекты , от таких упражнений длятся менее всех других |
| Вклад специфических по виду спорта имитационных заданий | Значительно увеличенный | Такие имитационные задания позволяют лучше адаптироваться с ожидаемым соревновательным стресс-фактором |
| Частота выполнения тренировочных занятий | Микроцикл, обычно схожий с предыдущим | Деление всей нагрузки на несколько частей позволяет увеличить качества тренировочной работы |
| Организация | Рациональная комбинация групповой, индивидуальной и смешанной тренировочной работы | Эта характеристика должна учитывать специфику вида спорта и индивидуальность спортсмена |
| Восстановление | Выгодные условия для полного восстановления; увеличенный объем восстанавливающих упражнений /тренировок | Обычно спортсмены получают больше времени и стремятся выполнить упражнение на восстановление |

**8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Бондарчук А.П. (1986). Тренировка легкоатлета. Киев: здоровье.

2.Bondarchuk A.P.(1998). Constructing a training system. Track technique, 102, 254-256.

3. Issurin V.(2007). A modern approach to high-performance training: the Block Composition concept . In: B.B.blumenstein, R. Lidor and G. Tenenbaum . Oxford: Meyer and Meyer sport.

4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография:/ В.Б. Иссурин. -М.:Советский спорт, 2010.-288 с. («Спорт без границ»).

5. Иссурин В., Каверин В., (1985). Планирование и построение годового цикла подготовки гребцов. «Гребной спорт» (Академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ). М.: Физкультура и спорт. С 25-29.

6. Матвеев Л.П. (1997) основы спортивной тренировки. М.6 прогресс.

7. Суслов Ф.П. (2001) Специфические тренировочные программы и специфические уровни подготовки атлетов мирового класса. http:// www.coachr.org/annual\_training\_programmes.htm

8. Counsilman B.E., Counsilman J/ (1991)/ The residual effect of training/ Journal of swimming research. 7, 5-12.

Приложение 1.

Планирование учебного- тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макроцикл | Общее количество микроциклов | Микроцикл | | | | |
| Втягивающий | Ударный общеподготовительный направленности | Ударный специально- подготовительной и специальной направленности | Соревновательный | Восстановительный |
| Первый (сентябрь- декабрь) |  |  |  |  |  |  |
| Второй (январь- март) |  |  |  |  |  |  |
| Третий (апрель- июнь) |  |  |  |  |  |  |
| Четвертый (июль- август) |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

**Отзыв на занятие тренера-преподавателя**

**учреждения физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга**

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагогический стаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квалификационная категория \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательное учреждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название образовательной программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок реализации программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(типовая, модифицированная, авторская, экспериментальная)

Этап обучения \_\_\_\_\_\_\_\_ Количество воспитанников на занятии \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема открытого занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Постановка цели и задач занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Организация занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Содержание занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методика проведения занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Характеристика педагогического общения и поведения воспитанников на занятии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результативность занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выводы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендации

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. инструктора-методиста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность и место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись инструктора-методиста)

Приложение 3

***Алгоритм анализа тренировочного занятия тренера-преподавателя***

***учреждения физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга***

Данный алгоритм представляет систему вопросов, объединённых в несколько блоков. Приведённые вопросы призваны помочь Вам в написании отзыва на занятие тренера-преподавателя.

1. **Постановка цели и задач занятия:**
   1. Какое место занимает тема занятия в учебной программе?
   2. Оцените ясность и чёткость постановки цели и задач занятия. Каким образом занимающиеся были ознакомлены с целью занятия?
   3. Обоснован ли выбор цели занятия? Соответствуют ли задачи поставленной цели?
2. **Организация открытого занятия:**
   1. Как подготовлено место занятия, тренер-преподаватель и занимающиеся к занятию? Оцените соблюдение на занятии правил техники безопасности тренером-преподавателем и занимающимися.
   2. Укажите структуру занятия, наличие (или отсутствие) определённых частей, логической взаимосвязи между ними.
   3. Оцените оптимальность плотности проведения занятия и рациональность использования времени на нем.
3. **Содержание открытого занятия:**
   1. Соответствует ли содержание занятия поставленной цели и задачам?
   2. Насколько полно, доступно и последовательно раскрыто тренером-преподавателем содержание занятия? Оптимален ли объём содержания для данного занятия и возраста занимающихся?
   3. Оптимально ли подобраны упражнения для различных частей занятия и видов деятельности занимающихся?
4. **Методика проведения открытого занятия:**
   1. Оцените:
      * + - оправданность и оптимальность выбора методов, форм и способов обучения;
          - методическое сопровождение занятия.
   2. Использовались ли на занятии технические средства обучения и электронные образовательные ресурсы? Насколько оправдано и эффективно было их применение?
   3. Были ли использованы на занятии собственные оригинальные методики?
   4. Осуществлялись ли в ходе занятия дифференцированный подход и индивидуальная работа с занимающимися?
   5. Какие формы были выбраны тренером-преподавателем для оценки знаний, умений и навыковзанимающихся в ходе занятия?
   6. Укажите способ подведения итогов на занятии.
5. **Характеристика педагогического общения и поведения детей на занятии:**
   1. Охарактеризуйте речь тренера-преподавателя, ясность изложения.
   2. Опишите стиль общения тренера-преподавателя с занимающимися.
   3. Охарактеризуйте эмоциональную атмосферу на занятии (эмоциональное состояние тренера-преподавателя и занимающихся).
6. **Результативность открытого занятия:**
   1. Оцените:
      * + - степень выполнения поставленных цели и задач;
          - обучающий, развивающий и воспитательный результат занятия.
7. **Выводы и рекомендации:**
   1. Общие выводы по занятию.
   2. Предложения тренеру-преподавателю по усовершенствованию работы и преодолению недочётов.

Приложение 4

**Критерии и показатели оценки открытого занятия при аттестации тренера-преподавателя с целью установления квалификационной категории**   
тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*( фамилия, имя, отчество)*

отделения по виду спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование УФСН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата проведения «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии** | **Показатели** | **Удовл.** | **Не удовл.** |
| 1. | Компетентность тренера-преподавателя в области постановки цели и задач открытого занятия | Соответствие цели занятия возможностям, способностям занимающихся (возраст, уровень подготовленности) |  |  |
| Реальность поставленной цели открытого занятия |  |  |
| Направленность цели на ожидаемый и диагностируемый результат обучения |  |  |
| Представление задач открытого занятия как системы действий тренера- преподавателя по достижению педагогической цели (структура занятия) |  |  |
| 2. | Компетентность тренера-преподавателя в области мотивирования занимающихся | Обеспечение определения занимающимися цели открытого занятия посредством чёткой постановки задач как пределов возможного изучения изучаемого материала |  |  |
| Тренер-преподаватель использует методы, побуждающие занимающихся самостоятельно выполнять учебные задания |  |  |
| Учёт возможных затруднений изучения занимающимися учебного материала |  |  |
| Обеспечение занимающимися возможности для самооценивания собственных достижений |  |  |
| Направленность представленных в конспекте приёмов и методов обучения на развитие интереса занимающихся к изучению темы открытого занятия |  |  |
| 3. | Компетентность тренера-преподавателя (уровень владения учебным материалом) | Демонстрация знаний основ построения открытого занятия (деление на части и их содержание) |  |  |
| Ориентация тренера- преподавателя в различных разновидностях оборудования и инвентаря |  |  |
| Описание связиновой темы с предыдущими (повторение) и будущими (конечная цель изучаемого материала) |  |  |
| Тренер- преподаватель раскрывает внутренние процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок или внешние показатели техники движений (анатомия, физиология, биомеханика и т.д.) |  |  |
| 4. | Компетентность тренера-преподавателя (уровнь методической грамотности). | Соответствие представленных в конспекте методовобучения поставленным задачам |  |  |
| Соответствие представленных в конспекте методовобучения возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся |  |  |
| Показ умения работать с различными современными информационными ресурсами |  |  |
| Демонстрация владения тренером-преподавателем методами работы с занимающимися, имеющими различный уровень подготовленности |  |  |
| 5. | Компетентность в области организации тренировочной деятельности занимающихся | Тренер-преподаватель умеет ставить задачи на каждую часть открытого занятия(подготовительную, основную и заключительную) |  |  |
| Тренер-преподаватель владеет методами организации индивидуальной и групповой деятельностью занимающихся |  |  |
| Тренер-преподаватель умеет сочетать методы педагогического оценивания, взаимооценивания и самооценивания |  |  |

Рекомендации:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ФИО, должность, место работы, подпись)*

Приложение 5

Полное название образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности

Конспект открытого занятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество проводящего открытое занятие

Тема занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество занимающихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Материально-техническое обеспечение*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Общие задачи занятия:

1.

2.

3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |  |  |

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия необходимо опираться на поставленные задачи на данную тренировку и этап подготовки.

В графе «Части занятия» указываются римскими цифрами части занятия (подготовительная, основная, заключительная с указанием общего времени проведения).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I **Подготовительная часть** | В этой графе указываются задачи к конкретным упражнениям. Задача должна отвечать на вопрос «что сделать?».  Например:  **для I части:** содействовать созданию у занимающихся мотивации предстоящей деятельности; содействовать укреплению мышц голеностопного сустава и свода стопы и т.д.;  **для II части:** проверить степень овладения умения выполнения передачи мяча от груди ударом в пол; научить согласованности действий при выполнении ведения мяча с изменением направления и скорости движения и т.д.;  **для III части:** организовать внимание учащихся; содействовать осмыслению учащимися результатов собственной деятельности. | В этой графе  указываются все упражнения. | В этой графе дозировка указывается:  продолжительность выполнения физических упражнений  количество повторов двигательных действий (количество раз)  расстояние (м, км), отягощения (кг и количество повторов).  Для более детального планирования тренировочной нагрузки в занятии в графе «дозировка» указывается: *объем нагрузки* – количество повторений или подходов в каждом упражнении; *интенсивность нагрузки* – частота сердечных сокращений; t -затраты времени на выполнение конкретного объема нагрузки в минутах или секундах. | В этой графе указываются деятельность тренера-преподавателя по управлению тренировочным занятием: способы организации деятельности обучающихся, методы выполнения и требования к выполнению упражнений, правила игры, обеспечение страховки, возможные затруднения и ошибки при обучении технике двигательных действий, способы использования средств наглядности. |
| II  **Основная часть** |  |
| III **Заключительная часть** |  |
|  |

Приложение 6

***ОБРАЗЕЦ***

**полное наименование УФСН СПб**

**Конспект открытого занятия**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

фамилия, имя, отчество

**Тема занятия:** «Баскетбол. Ведение мяча»

**Дата проведения:** «\_\_»\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г**.**

**Место проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Время проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа: НП-3**

**Количество занимающихся:** \_\_\_ человек.

**Материально-техническое обеспечение:** баскетбольные мячи, секундомер, свисток.

**Общие задачи занятия:**

1. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении с изменением направления.

1. Развивать скоростно – силовые качества, ловкость, быстроту реакции.

3. Способствовать воспитанию дисциплинированности, решительности и коллективизм.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические приемы обучения, воспитания и организации |
| **I**  **Подготовительная часть –**  **12 мин** | Организовать воспитанников для проведения занятия по баскетболу | Построение в одну шеренгу, приветствие, постановка задач на занятие. | 2 мин | Требовать от занимающихся согласованности и быстроты действий |
| Сконцентрировать внимание воспитанников для занятия | Игра на внимание «Запрещенное движение».  Запрещенное движение – «упор присев».  Тот, кто повторил «запрещенное движение», делает два шага вперед и продолжает играть. | 2 мин | Выигрывает самый внимательный участник. |
| Проверить умение выполнять строевую команду | Выполнение команды «Напра – во! Шагом марш!». |  | По команде «марш» движение начинать с левой ноги. |
| Воспитывать способность сохранять заданный темп движения при беге в условиях физического напряжения | Бег с заданием:  1) по прямой;  2) «змейкой»:  - спиной вперед;  - лицом вперед;  - приставными шагами: правым и левым боком;  - с ускорением по диагонали. | 5 мин | Темп средний, сохранять дистанцию. Ноги при работе приставными шагами согнуты, стопы на расстоянии 50 см., пятки приподняты, туловище слегка наклонено вперед, руки двигаются вниз - в стороны, в стороны - вверх. |
| Снизить показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) | Ходьба с заданием.  Задание для ходьбы:  Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. | 2 мин | Передвижение в одну колонну, дистанция 0,5 метра.  Вдох делать глубокий. |
| Организовать воспитанников для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) в парах | Перестроение в четыре шеренги. | 1 мин | Расчет воспитанников на 1-4:  2 номера – 1 шаг вперед, 3 – 2 шага, 4 – 3 шага. Дистанция 2 шага, интервал на вытянутые руки. |
| **II**  **Основная часть –**  **70 мин** | **Комплекс общеразвивающих упражнений – 10 мин** | | | |
| Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночного столба, для профилактики травматизма | **I.** Исходное положение (И.п.) – стойка, руки на пояс.   1. наклон головы в левую сторону. 2. И.п.   3-4 – то же в другую сторону | 6 раз | Не делать резких движений головой. |
| Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночного столба, для улучшения работы вестибулярного аппарата | **II.** И.п. – стойка, руки на пояс.  1- наклон головы вперед.   1. И.п.   3- Наклон головы назад.  4- И.п. | 6 раз | Не делать резких движений головой. |
| Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата грудного и поясничного отделов позвоночного столба для поддержания правильной осанки | **III.** И.п. – о.с.  1- руки вперед.  2- руки в стороны.  3- поднимаясь на носки, через стороны, руки вверх.  4- И.п. | 6 раз | Вверху руки параллельны. |
| Развивать подвижность плечевых суставов для профилактики травматизма | **IV.** И.п. стойка ноги врозь.  1-4 – круговые движения руками вперед.  5-8 – то же назад. | 6 раза | Максимальная амплитуда вращения руками. |
| Развивать эластичность мышц спины для профилактики травматизма | **V.** И.п. - основная стойка.  1- Шаг вправо, руки на пояс.  2- наклон вперед, прогнуться руки в стороны.  3- Выпрямиться, руки на пояс.  4- И.п.  5-8 – то же в другую сторону. | 4 раза | При наклоне спина прямая. |
| Развивать вестибулярную устойчивость и эластичность большой приводящей мышцы, полусухожильной, двуглавой мышцы бедра, большой ягодичной мышцы для выполнения технических элементов в баскетболе | **VI.** И.п.- ноги врозь, руки на пояс.  1- наклон корпуса тела к правой ноге, коснуться руками пола.  2- и.п.  3-4 – то же к другой ноге. | 6 раз | При наклоне ноги не сгибать. |
| Развивать силу трицепсов и прямой мышцы живота для выполнения игровых элементов в баскетболе | **VII.** И.п. – основная стойка.  1- Упор присед.  2- Упор лежа.  3- Упор присед.  4- И.п. | 6 раз | В упоре лежа ноги и туловище стараться держать на одной линии. |
| Развивать подвижность тазобедренного сустава для профилактики травматизма | **VIII.** И.п. - ноги врозь руки на пояс.  1 - мах правой ногой, кончиками пальцев левой руки достать носок правой ноги.  2 – и.п.  3-4 – то же другой ногой. | 6 раза | При махе ногой опорная нога прямая. |
| Развивать эластичность латеральных связок голеностопного сустава для предотвращения растяжения при приземлении после остановки прыжком в баскетболе | **IX.** И.п. стойка, руки вверх.  1-2 – равновесие на левой ноге,  руки в стороны.  3 – упор присев.  4 – встать, дугами вперед руки вверх.  5-8 – то же на правой ноге. | 6 раз | Стараться удерживать равновесие. |
| Развивать силу икроножных мышц для выполнения прыжковых технических элементов игры баскетбол | **X.** И.п. - о.с.  1-3 – легкие прыжки вверх.  4- сильно выпрыгнуть вверх и согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах. | 8 раз | Приземляться на согнутые ноги. |
| Организовать воспитанников для проведения комплекса баскетбольных упражнений | Перестроение в 2 шеренги. | 1 мин | Требовать быстрого перестроения. |
| **Комплекс баскетбольных упражнений – 60 мин** | | | |
| Развивать ловкость рук для уверенного ведения баскетбольного мяча | Ведение в движении:   1. Ведение правой (левой) рукой в беге с высоким подниманием бедра, в движении; | 8 мин  4 раза | Воспитанники располагаются на боковой линии в двух шеренгах, по сигналу выполняют задание, сначала 1 шеренга, потом 2. После выполнения задания остаются на противоположной боковой линии. |
|  | Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении в сочетании с другими действиями | 1. Ведение правой (левой) рукой в беге с захлестыванием голени, в движении; | 4 раза |  |
| Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении в усложненных условиях | 1. Прыжки попеременно толчком левой, правой ногой с ведением правой   (левой) рукой, в движении; | 4 раза |  |
| Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении условиях переключения внимания | 1. Челночный бег с ведением попеременно левой и правой рукой.   От лицевой линии до  центральной линии;  От центральной линии до противоположной лицевой линии;  От лицевой линии до лицевой линии. | 4 раза | Остановка и перевод мяча на линии. |
| Формировать чувство мяча для успешного ведения мяча в движении | Упражнение «ралли»:   1. ведение мяча с изменением направления; 2. с остановкой прыжком 2 ногами. |  |  |
| Развивать точность выполнения бросков в движении в баскетболе | Ведение - 2 шага – бросок одной рукой от плеча:   1. справа под углом 45° 2. слева под углом 45° 3. прямо. |  |  |
| Организовать воспитанников для проведения игры 1х1 на одно кольцо | Перестроение в две шеренги |  | Игру в парах выполняют на 3 поперечных площадках. |
| Сообщить правила игры |  |  |
|  | Совершенствовать технику ведения мяча в баскетболе в условиях противодействия защитника  Развивать ловкость для выполнения индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе | 1. Задание для защитных действий: расстояние вытянутой руки между защитником и нападающим, расположение лицом к нападающему и спиной к кольцу, которое защищает противник, перемещение в защитной стойке приставными шагами; |  |
| Развивать быстроту сложной реакции  Формировать интерес к игре баскетбол  Воспитывать активность и настойчивость при выполнении технико-тактических действий в баскетболе  Подвести итоги игры 1х1на одно кольцо | 2)Задание для атакующих действий: ведение правой (левой) рукой с изменением отскока и направления движения, с последующим броском в кольцо. |  | В паре выигрывает тот участник, который смог большее количество раз пройти защиту противника, выполнить бросок в кольцо и попасть в кольцо. |
| Формировать интерес к игре баскетбол  Подвести итоги игры 5х5 | Учебная игра в баскетбол | 15 мин |  |
| **III**  **Заключительная часть –**  **8 мин** | Развивать точность,  воспитывать целеустремленность | Броски мяча в кольцо с ближней дистанции | 6 мин | Броски выполняют с места с расстояния 2м от кольца. Правильно держать мяч, постановка стоп ног, одновременное разгибание и сгибание ног и рук. |
| Организовать воспитанников для подведения итогов занятия | Построение в одну шеренгу в правом верхнем углу зала. | 30˝ | Выполнить команду: «Группа, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  Следить за четкостью выполнения команд. |
| Подвести итоги занятия | Подведение итогов занятия. | 1 мин 30˝ | Отметить успехи воспитанников на занятии. |