

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b519c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 20 23 г.


/Кулишенко И.В./

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация

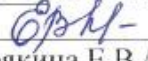
Бакалавр

Форма обучения

Очная

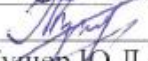
Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 
/Тушер Ю.Л./

Мытищи

2023

Автор-составитель:

Киселева И.В. доц., Мастер спорта России по волейболу;
Киселев А.В. ст. преподаватель

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940.

В методических рекомендациях изложены формы и процесс организации самостоятельной работы студентов. Представлены методические рекомендации по выполнению учебных заданий самостоятельной работы и критерии оценивания их выполнения.

Содержание

1. Общие положения
2. Организация самостоятельной работы обучающихся
3. Формы самостоятельной работы обучающихся
4. Контроль выполнения самостоятельной работы
5. Учебно-методическое обеспечение

1. Общие положения.

Основной целью самостоятельной работы студентов является улучшение профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации, направленное на формирование действенной системы фундаментальных и профессиональных знаний, умений и навыков, профессиональных компетенций.

В ходе организации самостоятельной работы студентов преподавателем решаются следующие задачи:

- углублять и расширять их профессиональные знания;
- формировать у них интерес к учебно-познавательной деятельности;
- научить студентов овладевать приемами процесса познания;
- развивать у них самостоятельность, активность, ответственность;
- развивать познавательные способности будущих специалистов.

В ходе постановки целей и задач необходимо учитывать, что их выполнение направлено не только на формирование общеучебных умений и навыков, но и определяется рамками данной предметной области.

В результате самостоятельной работы студент должен научиться осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, использовать основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы развивать в дальнейшем умение непрерывно повышать свою квалификацию.

2. Организация самостоятельной работы обучающихся.

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая учебно-методическую литературу по изучаемой дисциплине, вести поиск информации с использованием *Internet*-ресурсов для выполнения учебных заданий. Самостоятельная работа реализуется вне рамок аудиторных занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяется в соответствии с рекомендуемыми видами учебных заданий, представленными в рабочей программе данной учебной дисциплины.

3. Формы самостоятельной работы обучающихся.

К формам самостоятельной работы студентов относятся: письменные работы, изучение литературы и практическая деятельность. Конкретные формы внеаудиторной СРС зависят от цели, характера, дисциплины, объема часов, определенных учебным планом.

Самостоятельная работа студентов при изучении данной учебной дисциплины включает в себя:

- изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение;
- написание плана-конспекта тренировочного занятия по спортивным играм;
- планирование спортивной подготовки и разработка программ спортивной подготовки на ее различных этапах в детско-юношеском спорте;
- методический анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в спортивных играх;

- разработка программ спортивного отбора и составление батареи тестов для определения уровня подготовленности спортсменов по различным видам подготовки в детско-юношеском спорте;
- разработка микроцикла, мезоцикла, годового цикла спортивной подготовки в детско-юношеском спорте по спортивным играм

1. Методические рекомендации по составлению программы спортивного отбора в детско-юношеском спорте.

Для составления программы по спортивному отбору в детско-юношеском спорте необходимо определить критерии отбора в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретный вид спортивных игр к спортсмену на определенном этапе отбора. Методика отбора должна иметь комплексную оценку спортсмена, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.) При описании методики отбора необходимо использовать инструменты и методы в соответствии с выбранным этапом отбора, возрастом и подготовленностью испытуемых. Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступны и просты в применении.

При разрабатывании программы спортивного отбора в детско-юношеском спорте необходимо следовать следующим рекомендациям:

№	Рекомендации по разрабатыванию программы спортивного отбора
1.	Дать краткую характеристику системы спортивного отбора в детско-юношеском спорте.
2.	Определить этап спортивной подготовки юного спортсмена ДЮСШ.
3.	Выявить критерии отбора в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретный вид спортивных игр к спортсмену на выбранном этапе спортивной подготовки.
4.	Описать содержание методики отбора, которая должна иметь комплексную оценку спортсмена, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.)
5.	Выбрать инструменты для проведения контрольных испытаний с учетом возраста и подготовленности испытуемых.
6.	Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступны и просты в применении.

2. Методические рекомендации по составлению и анализу комплекса упражнений для обучения техническому приему, тактическому действию или развитию физических качеств (общих и специальных) в спортивных играх (по заданию преподавателя).

Для методического анализа необходимо подобрать 5 упражнений для обучения техническому приему, тактическому действию или развитию физических качеств (общих и специальных) в спортивных играх (по заданию преподавателя). Определить принадлежность выбранных упражнений к определенному виду в соответствии с имеющейся классификацией упражнений в спортивных играх.

Упражнения должны подбираться с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствовать требованиям техники безопасности. Иметь ясную цель и

задачу(и), решать поставленные задачи, точное и понятное описание (указать расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), желательно сопровождаться наглядной схемой. Также необходимо определить параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся. При подборе упражнений мы предлагаем опираться на предложенную профессором Ю.Д. Железняком группировку упражнений (можно использовать классификации других авторов). Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру, т. е. то специфическое, что отличает избранный вид спорта от других видов и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются, как в игре.

Цель упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в избранном виде спорта.

В учебной двусторонней игре совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными и для разносторонней подготовки занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения применяются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям избранного вида спорта и овладение игровыми навыками.

Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные—на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в ИВС. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приемов ИВС и действия, характерные для игрока в игре.

Методический анализ упражнений провести в соответствии с рекомендациями.

<i>Рекомендации по составлению комплекса упражнений и проведению их методического анализа для.</i>	
1.	Упражнения для комплекса выбирать с учетом пола, возраста и подготовленности занимающихся
2.	Выбранные вами упражнения должны выполняться в безопасных условиях с целью профилактики и предупреждения травматизма. В связи с чем, необходимо определить, соответствует ли организация и

	проведение представленных вами упражнений технике безопасности.
3.	Поставить цель каждого упражнения
4.	Определить задачи каждого упражнения
5.	Описать содержание каждого упражнения (возможно наличие наглядных схем)
6.	Определить параметры нагрузки для каждого упражнения (дозировка)
7.	Определить энергетическую систему (ы), обеспечивающую выполнение каждого упражнения
8.	Разработать методические указания при выполнении каждого упражнения
9.	Провести анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС (если это необходимо)

3. Методические рекомендации по разрабатыванию программы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте.

В примерных программах подготовки по спортивным играм в детско-юношеском спорте рассматривается планирование, организация и проведение процесса спортивной подготовки юных спортсменов ДЮСШ. Студент разрабатывает программу по избранному виду спортивных игр для одного из этапов спортивной подготовки (по заданию преподавателя) При написании программы студент следует представленным ниже рекомендациям по ее содержанию.

Части программы	Содержание частей программы
Пояснительная записка	указываются документы и методические материалы на основе которых разработана программа подготовки
Нормативная часть	указываются основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, а также направленность представленного этапа спортивной подготовки (по заданию преподавателя), его цель и задачи, приводится примерный учебный план тренировочной и соревновательной деятельности, нормативы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки для зачисления
Методическая часть	методическая часть включает материалы по основным видам спортивной подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по планированию и проведению учебно-

	тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
--	---

4. Методические рекомендации построения годового цикла подготовки (макроцикла), мезоцикла, микроцикла по избранному виду спортивных игр в детско-юношеском спорте.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру (Л.П. Матвеев). Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (макроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней, составляет микроцикл тренировки. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: стимуляционной (кумуляционной), которая связана с определенной степенью утомления и восстановления (занятие восстановительного характера или полный отдых). Эти фазы повторяются в структуре микроцикла. Микроцикл может включать несколько кумуляционных и восстановительных фаз.

В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум — два дня, а максимум — 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

Собственно тренировочные микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией спортсмена подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные). В первых микроциклах при проведении занятий используются главным образом средства общей, а во вторых — специальной подготовки. Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической, тактической подготовки или они будут носить комплексный характер.

Микроциклы, характеризующие значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью, обычно называют *объемными (втягивающими)*. Они составляют основное содержание занятий в подготовительном периоде. Для *интенсивных (ударных) микроциклов* характерна, прежде всего, высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах. Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой нагрузки, а также о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Установлено, что каждый тип микроцикла по-разному влияет на работоспособность спортсменов. Микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсменов значительные функциональные изменения, определяющие в

конечном счете общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели. Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроцикл же с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Чередование тренировочных нагрузок и отдыха в микроциклах может привести к следующим основным типам реакции организма спортсменов: а) способствовать повышению максимального уровня тренированности; б) давать незначительный тренировочный эффект или не вызывать его вообще; в) приводить спортсмена к переутомлению и перетренировке. Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, техники движений, силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов. В них чаще всего возможны два варианта чередования занятий и отдыха: 1. Когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. проходит на фоне повышенной работоспособности как отставленного эффекта предыдущего занятия; 2. Когда занятие проводится на фоне значительного недовосстановления работоспособности после предыдущего. Смысл второго варианта «суммирования» эффекта нескольких занятий состоит в том, чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки, вызвать тем самым существенные приспособительные перестройки и получить в итоге значительный подъем работоспособности во время последующей относительной «разгрузки». Подобное сочетание нагрузок при построении микроциклов возможно только с достаточно подготовленными спортсменами и при особенно тщательном врачебно-педагогическом контроле. Злоупотребление этим вариантом неизбежно приведет к переутомлению, а эпизодическое применение будет способствовать более эффективному росту тренированности.

Предсоревновательные (подводящие) микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Степень воспроизведения (подобия) программы, режима и условий основного соревнования в предсоревновательных микроциклах может быть разной. В связи с этим можно выделить микроциклы, которые частично или целостно моделируют соревновательную деятельность, режим и условия состязаний.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие отдельный спортсмен или команда, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижение запланированного спортивного достижения.

При построении тренировочных занятий обязателен учет положительного взаимодействия отдельных заданий, усиливающих эффективность тренировки.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, контрастной сменой состава средств и методов тренировки внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Для ускорения восстановления в этих микроциклах широко используются различные восстановительные средства — педагогические, психологические и медико-биологические. Эффективность использования восстановительных средств зависит от последовательного или параллельного применения нескольких из них в единой комплексной процедуре. Выделяют 3 основных направления использования восстановительных средств в процессе тренировочных занятий: 1. Для быстрого устранения явлений утомления после перенесенных нагрузок; 2. Для избирательного восстановления тех компонентов работоспособности, которые не подвергались главному воздействию в данном упражнении, занятии, однако будут предельно мобилизованы в последующем задании, занятии; 3. Для предварительной стимуляции работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки (В.Н. Платонов).

В зависимости от того, как происходит управление работоспособностью и восстановительными процессами, есть смысл выделить несколько восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные, восстановительно-компенсирующие, восстановительно-поддерживающие; восстановительно-подготовительные, восстановительно-профилактические и др. Последний тип микроциклов направлен на восстановление органов и систем организма спортсмена в случае их отклонения от нормальной жизнедеятельности (при перенапряжениях, заболеваниях, травмах). Они применяются во время пребывания спортсменов в специальных восстановительных центрах, обладающих набором всех средств восстановления, особенно в сочетании со специальным двигательным режимом, действием благоприятных, климатических и санитарно-курортных факторов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 — 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающий*, *базовый*, *контрольно-подготовительный*, *предсоревновательный*, *соревновательный*, *восстановительный* и др. (Л.П. Матвеев). Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. *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.

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).

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. *Предсоревновательные 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. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий (Л.Н. Матвеев).

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.

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 только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. 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.

При планировании годичного цикла подготовки следует учитывать, что периодизация подразумевает наличие специфических требований к планированию, которые можно описать последовательностью определенных действий (табл. 1).

Таблица 1

Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы

№ п/п	Действие	Примечания
1.	Определение обязательных и главных соревнований.	Обычно информацию о таких соревнованиях можно найти в международных, национальных и/или региональных календарях.
2.	Определение сроков и длительности тренировочных этапов и периодов.	Этапы определяются в зависимости от сроков главных соревнований и методической концепции.
3.	Деление этапов тренировки на несколько мезо- и микроциклов.	Необходимо определить направленность и продолжительность мезо-, - микроциклов.
4.	Планирование дополнительных соревнований (товарищеские матчи, турниры).	Соревнования и контрольные тесты необходимы для завершения тренировочных этапов и внесения коррекций в программу подготовки.
5.	Планирование тренировочных сборов.	Должны быть определены задачи, сроки и места проведения тренировочных сборов.
6.	Планирование углубленного медицинского обследования. Тестирование специальной физической подготовленности.	Первичное медицинское обследование планируется на начало сезона. Первичное тестирование в начале третьего микроцикла и т.д. (подразумевается регулярное применение тестирований при соблюдении четкой периодизации их проведения. Самая лучшая программа тестов теряет свою ценность при отсутствии периодичности.)
7.	Расчет интегральных характеристик рабочей нагрузки на (мезоцикл, период, этап).	Этими характеристиками могут быть: количество прыжков, метры, километры (развития быстроты перемещений, общей выносливости) количество кг и подходов

		при развитии силы и скоростно – силовых способностей, количество выполненных технико – тактических действий и т.д.
8.	Расчет интегральных характеристик рабочей нагрузки на годичный цикл.	Сравнение с предыдущими годами помогает выявить «слабые» пункты плана. Параметры нагрузки: Количество рабочих дней, Количество тренировок, Количество рабочих часов, Количество часов по ОФП, Количество часов по СФП, Количество часов по технико – тактической, игровой и интегральной подготовке, Количество контрольных матчей, Количество официальных матчей, Восстановительные мероприятия. В качестве примера представлен примерный расчет нагрузок в годичном плане подготовки волейболистов (подготовительный период) Подготовительный период (8 – 9 недель). Объем работы – 170 – 205 ч. Количество тренировочных занятий – 80 – 90. Направленность работы: - разносторонняя базовая физическая подготовка (двигательные качества, возможности систем энергообеспечения) – 30 – 40 ч. - специальная физическая подготовка – 40 – 50 ч. - техническая, тактическая и интегральная подготовка – 90 – 100 ч. - участие в товарищеских матчах и турнирах (6 – 8 матчей) – 10 – 15 ч.
9.	Корректировка плана после обнаружения «слабых» пунктов.	Как правило, первая версия нуждается в корректировке, то есть это действие является обязательным.

Алгоритм последовательности действий тренера при составлении годичного цикла представлен на рисунках 1, 2, 3 и 4. (на примере волейбольной команды)

Как можно видеть из таблицы 1, выполнение первого действия требует от тренера выбора самых важных и обязательных соревнований года (рис. 1). Эти события делят сезон на этапы и периоды: второе действие (рис. 2). Оптимальное планирование предполагает достижения

наивысшего уровня подготовленности волейболистов к главным соревнованиям. Подразделение годовичного цикла на периоды исходит из общей логики планирования.

Соревнования	Уровень А			Еврокубки									
	Уровень Б			Чемпионат России									
	Уровень В												
Периоды, этапы													
Мезоциклы													
Микроциклы													
Тренировочные сборы													
Мед. обследования (УМО) Тестирование													
Месяцы	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	

Рис. 1. Примерное составление годовичного плана: 1-е действие – определение главного (уровень А), и обязательных соревнований (уровень Б) КР – Кубок России, дополнительных соревнований, ТМ – товарищеские матчи, турниры (уровень В).

Соревнования	Уровень А			Еврокубки									
	Уровень Б			Чемпионат России									
	Уровень В												
Периоды, этапы	подготовительный период			Соревновательный период									
Мезоциклы													
Микроциклы													
Тренировочные сборы													
Мед. обследования (УМО) Тестирование													
Месяцы	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	

Рис.2. Составление годовичного плана: 2-е действие - определение сроков и продолжительности этапов и периодов тренировочного процесса. ОПЭ – обще-подготовительный этап, СПЭ – специально-подготовительный этап, ПСЭ – предсоревновательный этап.

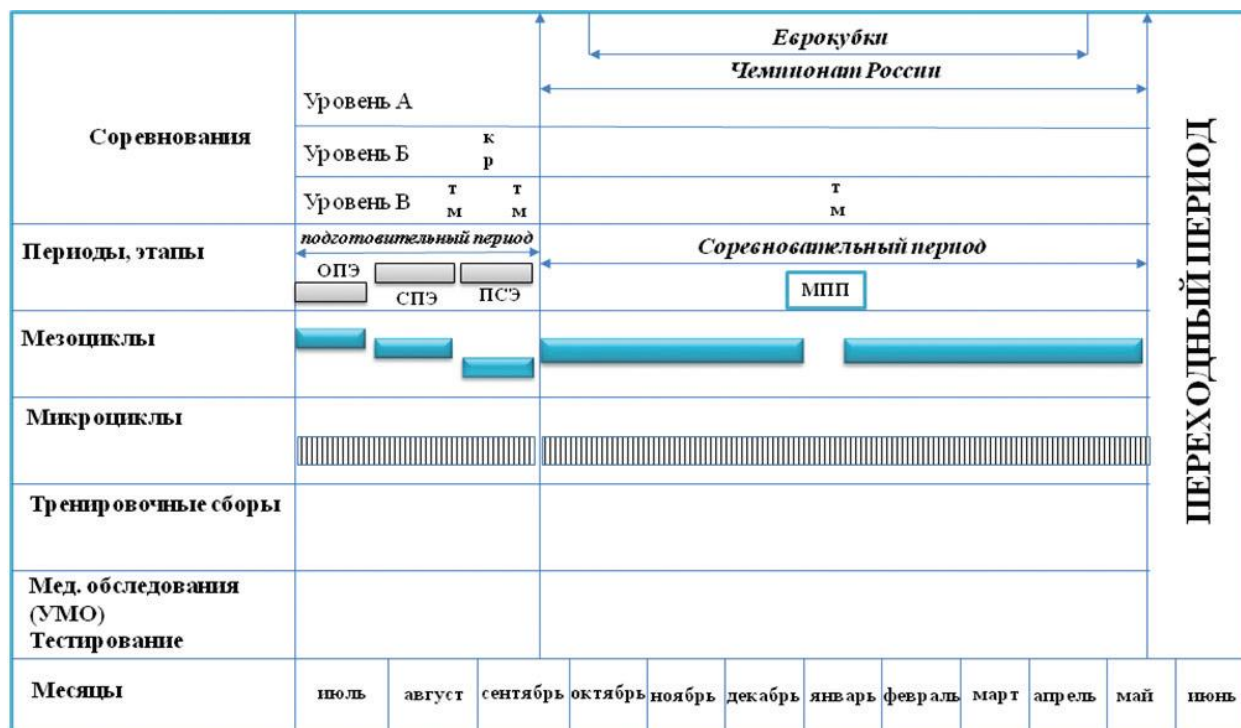


Рис. 3. Составление годовичного плана: 3-е и 4-е действия - деление тренировочных этапов на несколько мезо- и микроциклов, планирование дополнительных соревнований (финал кубка России по календарю ВФВ, участие в финале Европейских кубках). МПП-мини-подготовительный период.

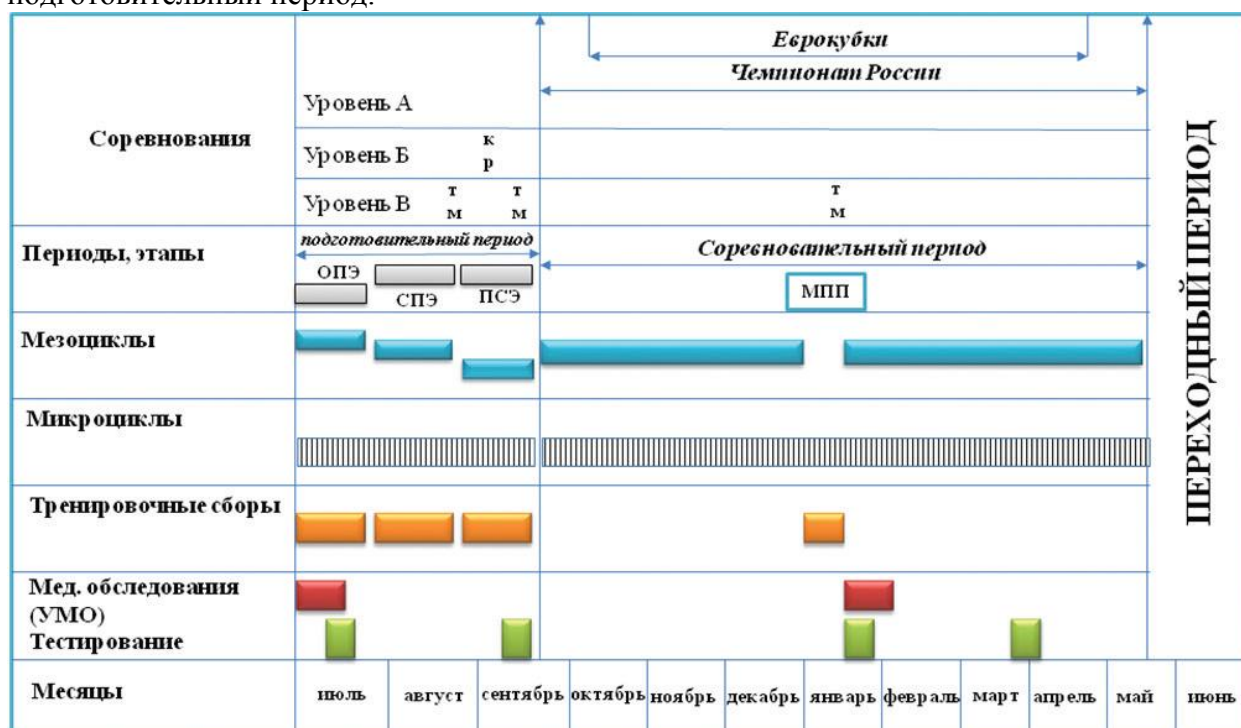


Рис. 4. Составление годовичного плана: 5-ого и 6 – действия – планирование тренировочных сборов медицинских обследований, тестирование.

3 – 4 действия – деление тренировочных этапов на несколько мезо и микро-циклов и планирование дополнительных матчей (участие в финале кубка России), (рис. 4).

5 – 6 действие – планирование тренировочных сборов для реализации задач подготовки на каждом этапе, УМО, тестирование.

Следующие действия в годовичном планировании – расчет интегральных характеристик рабочих нагрузок.

Такие параметры как:

1. Количество рабочих дней,
2. Количество тренировок,
3. Количество рабочих часов,
4. Количество часов по ОФП,
5. Количество часов по СФП,
6. Количество часов по технико – тактической, игровой и интегральной подготовке,
7. Количество контрольных матчей,
8. Количество официальных матчей,
9. Восстановительные мероприятия.

Обычно подготовленный план, в течении работы подвергается коррекции. Это позволяет скорректировать некоторые детали плана подготовки волейболистов (выбора времени и проведения тренировочных сборов, переноса некоторых соревнований (матчей), увеличение или уменьшение количества часов на отдельные виды подготовки, объемов, интенсивности тренировок и т.д.) Основанием коррекции плана подготовки могут служить:

1. Статистические данные индивидуальной и командной соревновательной деятельности;
2. Функциональной подготовленности спортсменов;
3. Физической подготовленности спортсменов.
4. Техничко-тактической подготовленности спортсменов.

В качестве примера разработанного макроцикла приводим распределение мезоциклов и микроциклов годовичного цикла подготовки в группах спортивного мастерства (на примере волейбола и пляжного волейбола)

Периоды (недели)	Мезоциклы (недели)	Микроциклы
Подготовительный	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
	Базово-развивающий (4 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Предсоревновательный (5 недель)	Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
Соревновательный (22 недели)	Соревновательный (12 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий

		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
	Предсоревновательный (3 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Подводящий
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
Переходный (2 недели)	Активный отдых (2 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-поддерживающий
Подготовительный (8 недель)	Втягивающий (2 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Базово-развивающий (4 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Соревновательный
Соревновательный	Соревновательный (4 недели)	Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
Преходный (4 недели)	Активный отдых (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный

5. Для разработки мезо и микро циклов спортивной подготовки в спортивных играх студент должен действовать в соответствии с представленной таблицей.

Циклы спортивной подготовки	Задачи построения
мезоцикл	определить место мезоциклов в годичном цикле подготовки в соответствии с их типами и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.
	установить микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания

<i>микроцикл</i>	тренировочного процесса и особенностей его этапов.
	определить содержание тренировочных занятий, их направленность.
	определить место микроциклов в мезоцикле подготовки в соответствии с их типами и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.
	определить продолжительность и структуру микроцикла, в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов.
	указать содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величину применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

6. Методические рекомендации по составлению батареи тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя.

При составлении батареи тестов по измерению и оценке различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена необходимо подобрать их с учетом соответствия определяемым видам подготовленности, показателей надежности и валидности. Методика тестирования должна полно отражать процедуру проведения и оценивание его результатов, отвечать правилам техники безопасности, учитывать пол, возраст и уровень подготовленности спортсмена.

№	Рекомендации по разрабатыванию батареи тестов для определения уровня различных видов подготовленности у спортсменов в ИВС.
1.	Батарея должна содержать несколько тестовых заданий для оценивания различных видов подготовленности.
2.	Подобрать тесты с учетом соответствия определяемым видам подготовленности.
3.	Инструменты для проведения контрольных испытаний выбираются с учетом пола, возраста и подготовленности испытуемых.
4.	Описать содержание методики тестирования, которая должна полно отражать процедуру проведения и оценивание его результатов.
5.	Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступны и просты в применении.
6.	Представленные методики проведения контроля уровня подготовленности должны отвечать правилам техники безопасности.

7. Методические рекомендации по составлению плана-конспекта тренировочного занятия по избранному виду спортивных игр в детско-юношеском спорте.

План-конспект является документом планирования тренировочного процесса на каждое занятие. Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления тренировочным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его цели и задач, отражаемых в плане-конспекте.

При выборе темы занятия следует исходить из последовательности изучения программного материала по видам подготовки, при постановке цели и задач, учитывать содержание предыдущей тренировки и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия. Задачи тренировочного занятия формулируются в повелительной форме: ознакомить, закрепить, совершенствовать.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

При разработке содержания тренировочного занятия необходимо:

- учитывать последовательность упражнений различной направленности и их совместимость
- определить средства и методы решения каждой из задач занятия;
- уточнить необходимый инвентарь для занятия;
- определить методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- установить параметры нагрузки и отдыха
- сформулировать методические рекомендации по организации деятельности занимающихся, выполнению упражнений

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части занятия, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ПЛАНА-КОНСПЕКТА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ.

1 – титульный лист

Государственный Университет Просвещения
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

Конспект проведения тренировочного занятия по спортивным играм (фрагмента занятия: подготовительной части, основной части, заключительной части).

Тема занятия:

Цель:

Общие задачи:

Исполнитель:
студентка 2 курса,
21 группы
Жукова Ольга Ивановна.

20..

2 - Лист содержания

Части Тренировочного занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания

В первой графе конспекта «Части тренировочного занятия» указываются цифрами части тренировочного занятия (1 — подготовительная; 2 — основная; 3 — заключительная) и их продолжительность (в мин).

В графе «Содержание тренировочного занятия» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. Если в основной части занятия используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений.

В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в с, мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению и т. п.

4. Контроль выполнения самостоятельной работы.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине. Далее приводятся шкалы оценивания выполненных работ.

1. Шкала оценивания составленной программы спортивного отбора в игровых видах спорта по заданию преподавателя.

баллы	критерии оценивания
16 баллов	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
12 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
8 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

2. Шкала оценивания доклада и презентации по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в спортивных играх.

баллы	критерии оценивания
14 баллов	- в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, сформулированы методические рекомендации по выполнению задания, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая

	выполнение каждого упражнения. Проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС там, где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.
11 баллов	- в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая выполнение каждого упражнения. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.
8 баллов	в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Цель и задача (и) в 1-2 упражнениях сформулированы не совсем корректно, решение поставленных задач затруднено, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Имеются ошибки при установлении параметров нагрузки в 1-2 предложенных упражнениях и определении энергетической системы (м), обеспечивающей выполнение упражнения, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.

3. Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

За разработку каждого цикла максимум 12 баллов.

Микроцикл

баллы	Критерии оценивания
11 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
8 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от

	смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.
5 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

Мезоцикл

баллы	критерии оценивания
11 баллов	- определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
8 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
5 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

Макроцикл

баллы	критерии оценивания
11 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение, отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.

8 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении, отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
5 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

4. Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

баллы	критерии оценивания
18 баллов	– все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
14 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
10 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

5. Шкала оценивания разработанных программ спортивной подготовки в детско-юношеском спорте для различных этапов в ИВС по заданию преподавателя.

баллы	критерии оценивания
30 баллов	– определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки

	юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
20 баллов	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
10 баллов	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

6. Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.
9 баллов	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия.

	Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
6 баллов	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью

	занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
--	---

5. Учебно-методическое обеспечение.

а) основная литература:

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов /Григорьева И. В. Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.-87с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142220
2. Жуков Р. С.Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.-110с.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=278415
3. Трофимов А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012.-108с. – Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334&sr=1>
- 4.

б) дополнительная литература:

1. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения : учеб. для вузов / под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Академия, 2008. – 520 с.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]. -М.: Астрель, 2002.-864с.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2007.- 272с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст . – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : общ. теория и ее практические приложения. – М.: Сов.спорт, 2005. – 800с.
7. Волейбол [Текст]: учебник для вузов /под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 360 с.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры /Ю.Д. Железняк .-М.: Издательский центр «Академия», 2014.-412с.
9. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2018. — 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол [Электронный ресурс] : теория и методика обучения : учебник для вузов. – 3-е изд.,стереотип.-М.:Академия,2008.-336с. – Режим доступа: http://library.sibsiu.ru/index.php?id=315&option=com_content&task=view
11. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / Игнатьева В.Я. - М.: Спорт, 2016. – 328с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839459.html>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
<http://www.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.russiabasket.ru> Российская федерация баскетбола
<http://www.rfs.ru> Российский футбольный союз
<http://www.fhr.ru> Федерация хоккея России
<http://www.eos.guppros.ru/>- Электронная образовательная среда ГУП
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
<http://www.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.russiabasket.ru> Российская федерация баскетбола
<http://www.rfs.ru> Российский футбольный союз
<http://www.fhr.ru> Федерация хоккея России
<http://www.eos.guppros.ru/>- Электронная образовательная среда ГУП