

**Планирование и организация учебно-  
тренировочного процесса. Охрана труда и техника  
безопасности на занятиях**

# Технология планирования процесса спортивной подготовки

- это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации

С  
Т  
А  
Д  
И  
И

П  
Л  
А  
Н  
И  
Р  
О  
В  
А  
Н  
И  
Я

Изучение исходных предпосылок, необходимых для составления плана тренировок

Формулировка цели и задач тренировки на планируемый период

Создание модели спортсмена, обеспечивающей достижение поставленной цели и задач тренировки

Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса

Формулировка цели и задач тренировки на планируемый период

Разработка программы тренировочных и соревновательных воздействий

Подбор комплекса восстановительных мероприятий и их распределение в тренировочном цикле

Определение сроков, программы и методики контроля подготовки спортсмена

Составление плана тренировки – текстового, графического или в виде таблицы

Реализация плана тренировки

Анализ проделанной работы и разработка нового плана

Предплановая стадия

Стадия собственно разработки плана

Стадия реализации плана и оценки

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в спортивной школе. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации учебно-тренировочного процесса (планы-графики и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика тренировки (рабочий план и план – конспект тренировки).

**ПРИНЯТО**  
**Педагогическим советом**  
**Протокол № \_\_\_\_\_**  
**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МОУ ДЮСШ**  
**\_\_\_\_\_ Я.Ю.Петрова**  
**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
отделения «Волейбол» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		Весь период		1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й
1.	Теоретическая подготовка	4	10	8	12	14	18	18
2.	Общая физическая подготовка	160	92	78	108	69	82	80
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	42	54	67	100	90
4.	Техническая подготовка	70	90	62	90	100	118	120
5.	Тактическая подготовка	6	12	34	40	52	85	90
6.	Интегральная подготовка	-		20	26	52	85	90
7.	Инструкторская и судейская практика	6	12	-	-	7	14	14
8.	Соревнования	12	24	18	26	70	90	90
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	12	16	18	18
10.	Восстановительные мероприятия	-		-		30	80	80
Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)		276	276	276	368	483	690	690

# Основные разделы учебной программы:

- объяснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

## **РАЗДЕЛЫ МНОГОЛЕТНЕГО (ПЕРСПЕКТИВНОГО) ПЛАНА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (КОМАНДЫ):**

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

## Групповой перспективный план спортивной тренировки

Спортивный коллектив \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

### I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности. Основные недостатки в подготовленности занимающихся. Состояние здоровья и уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_

### II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

### III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### V. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### VI. Психическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

Этапы тренировки	Основные соревнования
------------------	-----------------------

### VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

### IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Показатели тренировки	Этапы тренировок
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

### X. Контрольные нормативы по этапам тренировки

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
-----------------------	---------------------------------

XI. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

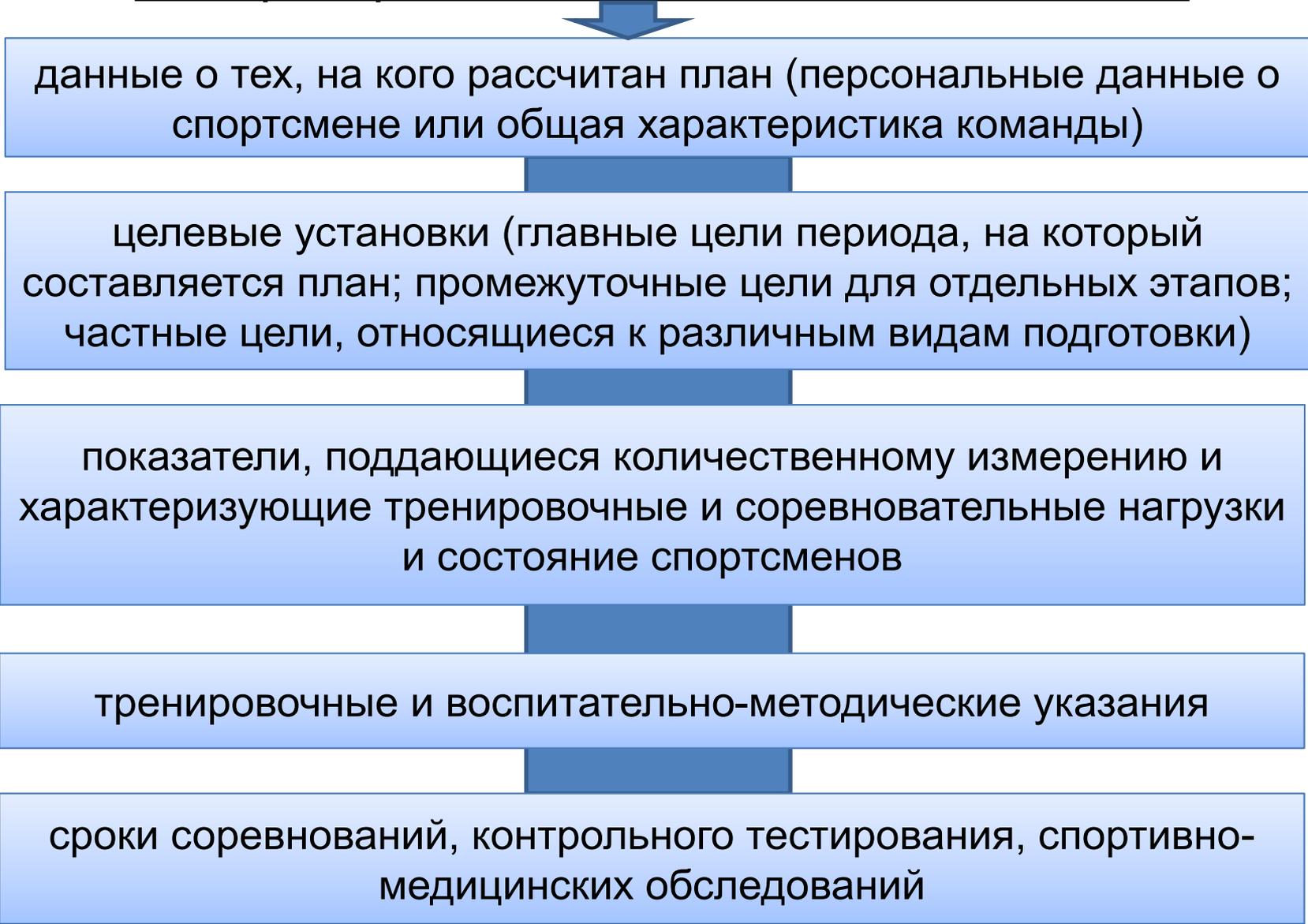
XII. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_







## Все тренировочные планы включают в себя:



данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды)

целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки)

показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов

тренировочные и воспитательно-методические указания

сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований



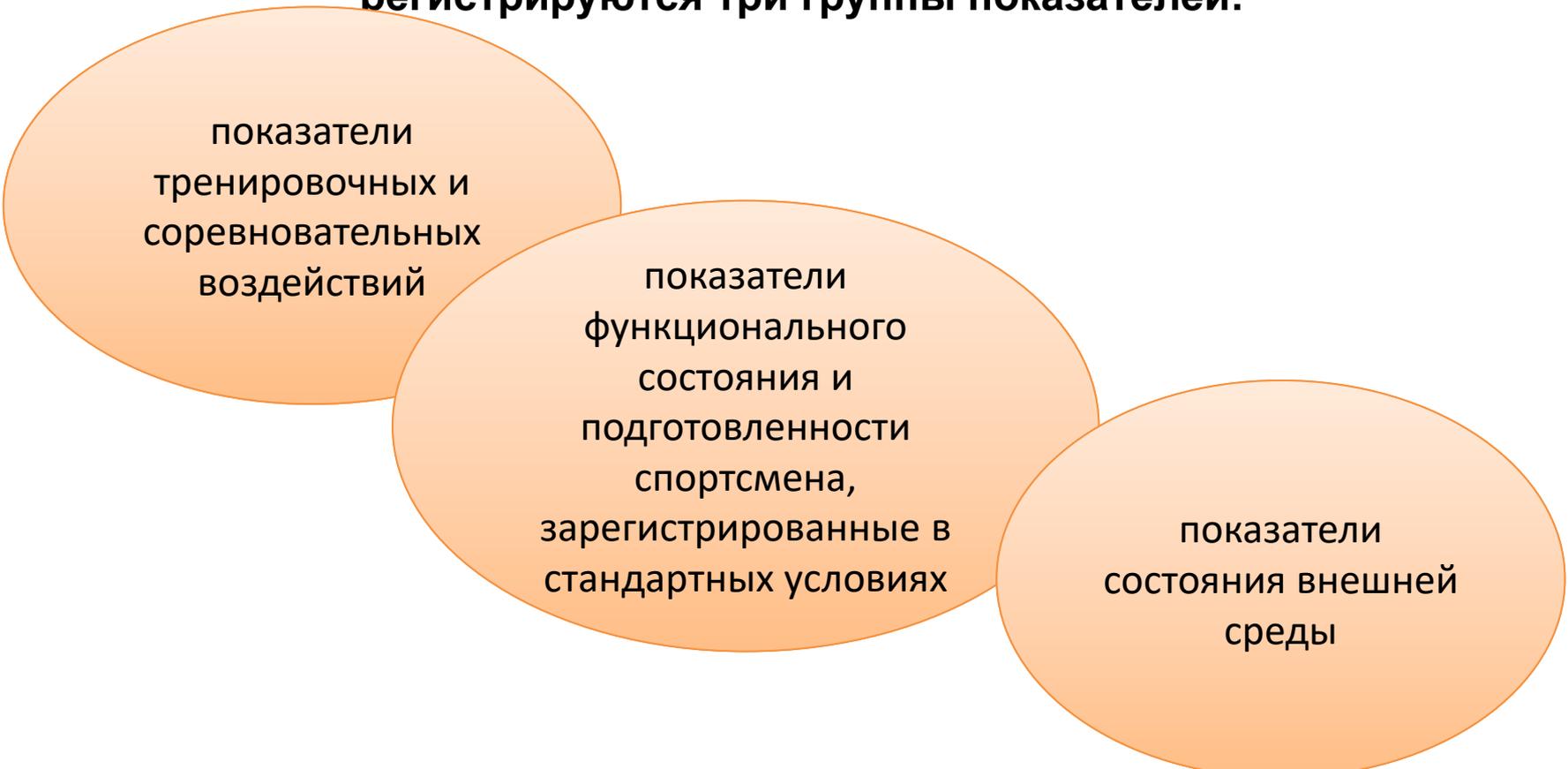
При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения

рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов

последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха

**Комплексный контроль** — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

**Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:**

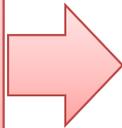


показатели  
тренировочных и  
соревновательных  
воздействий

показатели  
функционального  
состояния и  
подготовленности  
спортсмена,  
зарегистрированные в  
стандартных условиях

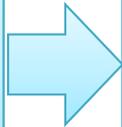
показатели  
состояния внешней  
среды

Первая группа тестов -  
тесты, проводимые в  
покое



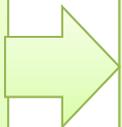
Показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем, психологические тесты.

Вторая группа тестов —  
это стандартные тесты,  
когда всем спортсменам  
предлагается  
выполнить одинаковое  
задание



Бег на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин, подтягивание на перекладине в течение 1 мин 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов —  
это тесты, при  
выполнении которых  
нужно показать  
максимально  
возможный  
двигательный результат



Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

## Виды контроля

Оперативный контроль — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

# Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль за соревновательной деятельностью	Контроль за тренировочной деятельностью		
Этапный	1.Измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определённый этап подготовки 2.Анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	1.Построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2.Суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение и их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влияние на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании завершающем макроцикл тренировки	1.Построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2.Суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

# Виды учета

## Этапный

осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов

Итоговый учет - при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки

## Текущий

проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена

## Оперативный

позволяет получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия

# Дневник тренировки спортсмена

Ф.И.О.

Учебная группа

Отделение

Спортивная специализация

Тренер

Ф.И.О.

- I. Индивидуальный план тренировки на \_\_\_\_\_ учебный год
- II. Содержание тренировочно-соревновательного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Примечание	Указания тренера
-------------	-----------------------------------	-------	---------------	--------	--------------	------------	------------------

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, с, т, кол-во повторений), объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия

## III. Результаты участия в соревнованиях

№ п/п	Название соревнования	Вид сорев-й деят-ти	Спортивно-технический рез-т	Занятое место	Условия сорев-й и ход борьбы	Недостатки в подгот-ти выявленные в процессе сорев-й	Выводы и оценка выступления
-------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	---------------	------------------------------	--	-----------------------------

## IV. Результаты контрольных испытаний

Раздел подготовки	Контрольные испытания	Дата	Результат
Физическая	1. ____ 2. ____ 3. ____		
Техническая	1. ____ 2. ____ 3. ____		
Тактическая	1. ____ 2. ____ 3. ____		

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

# Построение тренировочных занятий



Организация тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации наряду с общими закономерностями построения тренировочного процесса имеет ряд особенностей по форме и содержанию. Исходя из структуры многолетней системы подготовки, осуществляется планирование тренировочного процесса на его отдельном этапе.

*Под характеристикой построения понимают совокупность структурных компонентов, направленность тренировочных нагрузок.*

Между тем, для организации тренировочного процесса юных спортсменов нужно знать основные положения возрастной периодизации детей, подростков и юношей, которые представлены ниже.

# Периодизация возрастных групп детей, подростков и юношей

## Педагогическая:

- ▶ 9–11 лет (младшие школьники)
- 12–14 лет (средние школьники)
- 15–17 лет (старшие школьники)
- 19–20 лет (учащиеся ВУЗов)

## Физиологическая:

- ▶ 9–12 лет (2–е детство)
- 13–16 лет (подростковый возраст)
- 17–20 лет (юношеский возраст)

## В группах ДЮСШ:

- ▶ 9–11 лет (Группы начальной подготовки)
- 12–17 лет (Учебно–тренировочные группы)
- 18–20 лет (Группы высшего спортивного мастерства)

## По правилам соревнований:

- ▶ 9–10 лет (младшие мальчики)
- 11–12 лет (старшие мальчики)
- 13–14 лет (младшие юноши)
- 15–16 лет (средние юноши)
- 17–18 лет (старшие юноши)
- 19–20 лет (юниоры)

## По этапам многолетней подготовки (по Платонову):

- ▶ 12–14 лет (начальная)
- 15–17 лет (предварительная базовая)
- 18–20 лет (специализированная базовая)

# Характеристика управления тренировочным процессом

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру–педагогу.



Тренер должен быть одновременно педагогом–организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия.



Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер–спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.



Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности.



## *Последовательность звеньев в системе подготовки спортсменов следующая:*

1. осуществляется разработка конечной цели;
2. в соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы подготовки;
3. производится подбор средств и методов для использования в тренировочном процессе, определяется их сочетание;
4. практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;
5. подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной тренировочной программе;
6. критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой *микро, мезо, и макроструктуру.*



***Микроструктура*** представляет собой малый тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла.

Включает в себя от 2–3 тренировочных занятий до нескольких. Понятие микроцикла впервые было выделено Л.П. Матвеевым.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов:

- собственно тренировочные микроциклы, подводящие;
- соревновательные ;
- восстановительные.

***Мезоструктура*** более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель.

Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью, достичь максимального тренировочного эффекта за данный промежуток времени, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена.

***Макроструктура*** представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершенной глобальной структурой.

Макроцикл является "большой" волной, продолжительной по времени, от 3–4 месяцев до года, двух, четырех лет.



Тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур.

Тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. упорядоченное расположение элементов содержания тренировки (средств, методов, видов подготовки спортсменов);
2. соотношение компонентов нагрузки (объем и интенсивность);
3. последовательность звеньев тренировки (отдельных занятий и их частей).



# Главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к тренировочному процессу:

- а) комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;
- б) совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на спортсмена;
- в) надежная и информативная система контроля состояния занимающегося.

Структурная организация тренировочного процесса представляет собой сложную по организации динамическую систему соподчиненных компонентов, цепочку последовательных звеньев.

Базовым компонентом в структуре подготовки является тренировочное задание. Посредством организации тренировочного процесса решаются поставленные педагогические задачи.



# Организация учебного процесса спортивной подготовки детей и подростков

# Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки



## Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации
- федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта

## Для образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

# Субъекты спортивной подготовки



- **Органы управления в области физической культуры и спорта**
  - ❑ Министерство спорта Российской Федерации;
  - ❑ Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
  - ❑ Органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта
- **Организации, осуществляющие спортивную подготовку:**
  - ❑ Физкультурно-спортивные организации (ЦСП, СТЦ и другие)
  - ❑ Профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта (УОР, КОР и другие)
  - ❑ организации дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР и другие)
- **Спортивные сборные команды \***
- **Медицинские организации и работники \*\***
- **Иные специалисты, необходимые для организации и обеспечения спортивной подготовки. непосредственно не задействованные в организации, реализации и (или) контроле за реализацией программ спортивной подготовки**
- **Волонтеры \*\*\***

## Распределение занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

- в ДЮСШ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу
- в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу
- В спортивных школах, являющихся СДЮСШОР и включенными в перечень физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями, формируемый Министерством спорта Российской Федерации (далее – Перечень организаций, использующих наименование «Олимпийский»), на специализированных отделениях должно заниматься не менее 70% контингента занимающихся \*



# ШИСП



- Школы-интернаты спортивного профиля (далее – ШИСП) призваны обеспечить выявление, отбор наиболее спортивно одаренных детей и подростков, а также создание им условий для прохождения спортивной подготовки без отрыва от получения основного среднего общего образования.
- ШИСП реализуют образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта (интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта).
- За содержание детей в ШИСП и обеспечивающих подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, родительская плата не взимается.
- ШИСП осуществляют обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в порядке и на условиях, установленных учредителем.
- ШИСП могут являться структурными подразделениями профессиональных образовательных организаций.

## ➤ Лица, проходящие спортивную подготовку



Рекомендуется  
предусматривать  
следующие  
должности

спортсмен

спортсмен-  
инструктор

спортсмен-  
ведущий  
(«спорт слепых»)

Должностные обязанности спортсмена определяются в соответствии с ЕКСД, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, а также профессиональными стандартами, утвержденными Минтрудом России в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

## ➤ Лица, осуществляющие спортивную подготовку

- тренер;
- старший тренер;
- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- тренер-консультант;
- тренер спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- старший тренер спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- старший тренер по резерву спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- главный тренер спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- старший тренер по резерву спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- государственный тренер (по виду спорта, спортивной дисциплине).





# Уровни системы управления спортивной подготовкой



Федеральный уровень

Уровень субъектов  
Российской Федерации

Муниципальный  
уровень



# Научно-методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку

- ❑ обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ❑ организация мониторинга тренировочной деятельности;
- ❑ повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- ❑ разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- ❑ подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- ❑ подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ❑ сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.



# Научно-методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Организационно-методическое сопровождение спортивной подготовки \*

Консультационно-аналитические центры \*\*

Федеральные (региональные) экспериментальные площадки \*\*\*

**В консультационно-аналитических центрах рекомендуется организовывать обследование спортсменов в три ступени**



### **Вступительное тестирование**

Анализ исходных показателей,  
«природных» данных

### **Оценочное тестирование**

В процессе тренировочной деятельности  
(в предсоревновательный и восстановительный  
периоды подготовки)

### **Основное тестирование**

Непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, спаррингах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности)

# Финансовое обеспечение деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку



1. За счет субсидий, выделяемых на выполнение государственного (муниципального) задания по оказанию государственных (муниципальных) услуг, включающих расходы на реализацию программ спортивной подготовки в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.
2. Привлеченные денежные средства из внебюджетных источников (за исключением целевого финансирования) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основании локального акта организации для следующих целей:
  - ❖ функционирование и развитие организации;
  - ❖ осуществление тренировочного процесса;
  - ❖ приобретение спортивно-технологического оборудования, инвентаря и спортивной экипировки;
  - ❖ приобретение предметов хозяйственного пользования;
  - ❖ проведение ремонтных работ, оформление интерьеров, наглядной агитации в зданиях и сооружениях, принадлежащих организации, осуществляющей спортивную подготовку, на праве оперативного управления или собственности;
  - ❖ командирование лиц, проходящих спортивную подготовку, тренерско-преподавательского состава, иных субъектов правоотношений на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия в рамках тренировочного процесса;
  - ❖ организация досуга и отдыха лиц, участвующих в процессе спортивной подготовки;
  - ❖ материальное стимулирование лиц, осуществляющих спортивную подготовку (различные виды надбавок и доплат лицам, осуществляющим тренировочный процесс и другим работникам организации);
  - ❖ на иные цели и нужды в рамках ведения уставной деятельности.



Штатное расписание  
организации,  
осуществляющей  
спортивную подготовку

Тарификационные  
списки работников

## Кадровое обеспечение

Повышение квалификации и  
профессиональная подготовка  
(переподготовка) работников

Аттестация работников

# Материально-техническое обеспечение



*Требования устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки по каждому виду спорта и, как правило, содержат следующее:*

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
  - ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- ✓ наличие медицинского кабинета (медицинского пункта объекта спорта) \*

## Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку \*



- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.



## Организация питания (возмещение энергозатрат)

Рекомендуется рассчитывать среднюю суточную стоимость питания по рекомендуемой методике расчета средней суточной стоимости питания одного спортсмена прилагаемой в Приложении № 6 к настоящим Методическим рекомендациям

# Система спортивной подготовки.



- ❑ организационно-управленческий процесс ;
- ❑ система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
- ❑ тренировочный процесс;
- ❑ соревновательный процесс ;
- ❑ педагогический процесс;
- ❑ процесс научно-методического сопровождения;
- ❑ процесс медико-биологического сопровождения;
- ❑ процесс ресурсного обеспечения.

## Порядок приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку

Установлен приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», а порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

# Этапы спортивной подготовки



спортивно-оздоровительный этап

этап начальной подготовки

тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства

# Организация тренировочного процесса



➤ Порядок организации тренировочного процесса.

➤ Формы организации тренировочного процесса.

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

➤ Расписание тренировочных занятий.

➤ Планирование тренировочного процесса.



Соревновательная  
деятельность,  
тренировочные  
сборы и иные  
спортивные  
мероприятия

Возмещение затрат,  
связанных с участием  
в соревновательной  
деятельности,  
тренировочных сборах  
и иных мероприятиях\*\*

Порядок организации  
тренировочных  
сборов\*

Порядок  
организации  
соревновательной  
деятельности



**Организация спортивной подготовки несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку.  
Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки из одной организации в другую**

**Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки**

**Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку**



## Особенности организации деятельности специализированных классов с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом в общеобразовательных организациях \*

Общеобразовательные организации самостоятельно, либо на основе сетевой формы реализации образовательных программ, формируют специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом с учетом следующих особенностей:

- возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день, совмещающая образовательную и тренировочную деятельность;
- возможность организации питания обучающихся;
- возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Спортклассы предлагается комплектовать из числа наиболее перспективных спортсменов-учащихся, прошедших спортивную подготовку не менее одного года на тренировочном этапе.

# Особенности организации спортивной подготовки по адаптивному спорту



Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки.

Функциональные группы приводятся в специальных федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы:

- ❖ **К III группе** степени функциональных возможностей возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно.
- ❖ **К II группе** – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.
- ❖ **К I группе** – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.



# Особенности организации тренировочного процесса с применением дистанционных технологий

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися. Соотношение объема проведенных тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется организацией в программе спортивной подготовки.

# Программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку \*

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, реализуются следующие программы, в основе которых лежит тренировочный процесс:

➤ **Дополнительные общеразвивающие программы;**



➤ **Дополнительные предпрофессиональные программы;**

➤ **Программы спортивной подготовки.**

# Оказание физкультурно-оздоровительных услуг и реализация дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта \*



Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут оказывать физкультурно-оздоровительные услуги путем проведения занятий по физической культуре и спорту, а образовательные организации или организации, осуществляющие обучение, могут реализовывать общеразвивающие программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта, используя для этого спортивно-оздоровительный этап



Условия,  
предъявляемые к  
предпрофессиональным  
программам  
дополнительного  
образования в области  
физической культуры и  
спорта

Действующим  
законодательством, в том  
числе Федеральным  
законом от 04.05.2011  
№ 99-ФЗ «О лицензировании  
отдельных видов  
деятельности»,  
лицензирование программ  
спортивной подготовки  
не предусматривается.

Определяются федеральными  
государственными требованиями к  
минимуму содержания, структуре,  
условиям реализации  
дополнительных  
предпрофессиональных программ  
по физической культуре и спорту и к  
срокам обучения по этим  
программам образовательными  
организациями, осуществляющими  
деятельность в области физической  
культуры и спорта, утвержденными  
приказом Минспорта России от  
12.09.2013 № 730

# Осуществлению контроля и критерии оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ УЧИТЫВАТЬ:

- ✓ Критерии оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки
- ✓ Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программ спортивной подготовки \*
- ✓ Общественный контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки \*\*
- ✓ Внутренний контроль в организациях за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки \*\*\*
  - ✓ Задачи внутреннего контроля.
  - ✓ Периодичность проведения внутреннего контроля.
    - ✓ Организация внутреннего контроля.



**Нормативно-правовая база**

**Основные принципы новых систем оплаты труда**

**Нормирование труда**

**Системы оплаты труда**

**Формирование фонда оплаты труда**

**Расчет размера заработной платы работников**



# Нормативно-правовая база

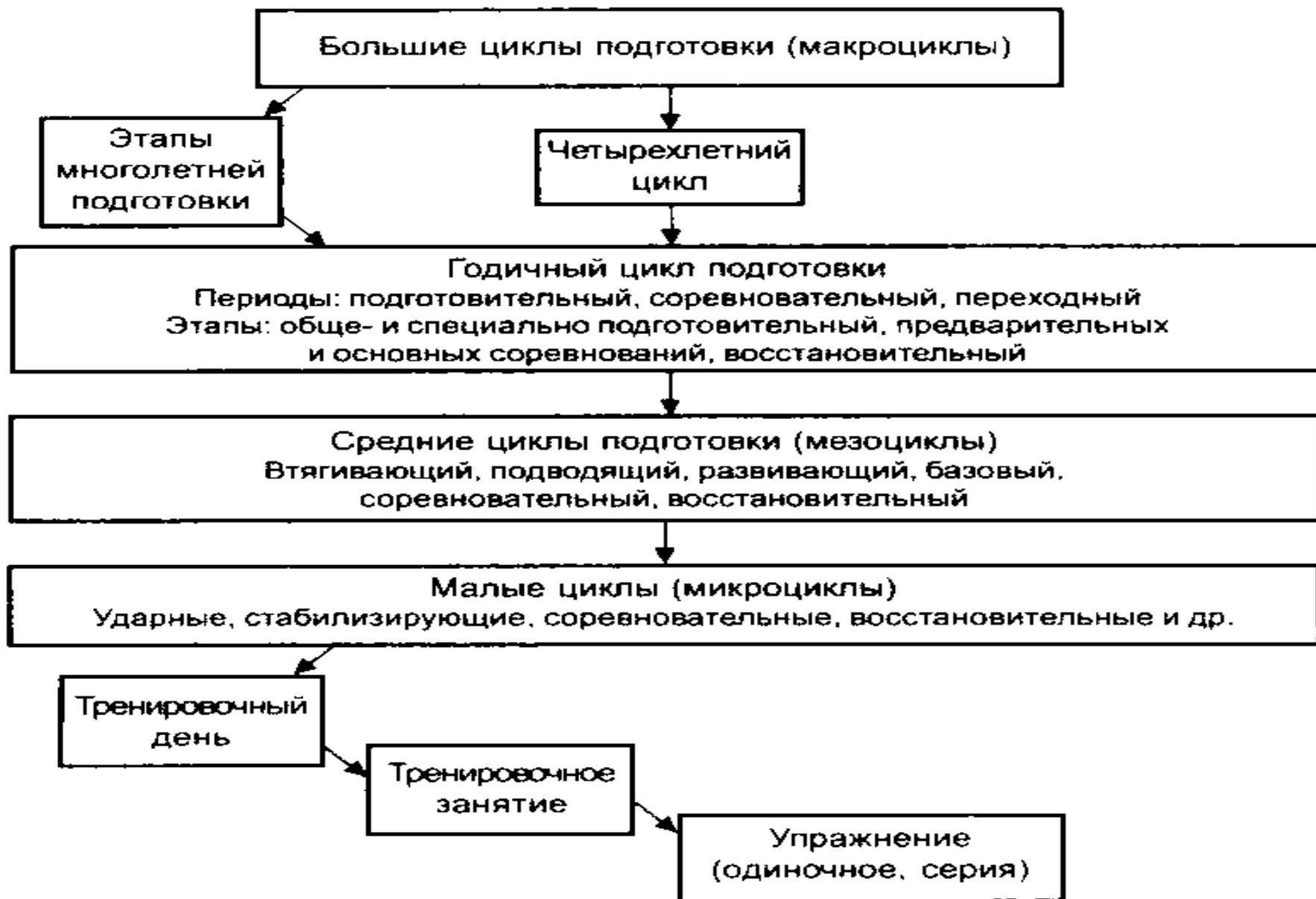


- Трудовой Кодекс Российской Федерации
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
- Указ Президента Российской Федерации от 28.12.2012 № 1688 «О некоторых мерах по реализации государственной политики в сфере защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», в части оплаты труда работников бюджетной сферы в 2014 году
- Положения Программы поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях на 2012-2018 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 26.11.2012 № 2190-р, отраслевых и региональных планов мероприятий («дорожных карт») изменений в отраслях социальной сферы, направленных на повышение эффективности здравоохранения, социального обслуживания населения, культуры, образования и науки

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.



# Система циклов в спортивной подготовке



# УРОВНИ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**1-й уровень** — микроструктура, структура отдельных занятий и микроциклов (от 3 до 10 дней),

++!! микроциклы календарной недели.

**2-й уровень** — мезоструктура, структура средних циклов тренировки (от 14 до 40 дней),

++!! мезоциклы календарного месяца (4 недели).

**3-й уровень** — макроструктура, структура больших циклов (от 6 месяцев до 4 лет).

Макроцикл имеет законченную структуру цикла спортивной тренировки.

# Основания построения структуры тренировочного процесса

- закономерности становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта.
- закономерности явления суперкомпенсации и гетерохронности восстановительных процессов, адаптации организма к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Сроки календарных соревнований.

# Условия и организация проведения тренировочного занятия

1. Программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий.
2. Кадровое обеспечение: наличие тренера по спорту.
3. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивного стадиона, спортивного инвентаря (лыжи, спортивные снаряды, свисток, хронометр, протоколы).
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение: соответствие спортивной формы, спортивных сооружений и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям, соблюдение правил занятий на свежем воздухе, в бассейне, спортзале.
5. Врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

# Педагогическая направленность занятий

- Схема последовательности задач:

Обучение, закрепление, совершенствование.

В развитии физических качеств:

гибкость, координация, быстрота, сила и выносливость.

В развитии энергетических механизмов:

анаэробные (креатинфосфатные),  
анаэробные (гликолитические), аэробные.

# Сочетания средств различной направленности

- ▣ **Положительное сочетание**, когда очередная нагрузка усиливает физиологические сдвиги, вызванные предыдущей нагрузкой. Например, упражнения алактатной анаэробной работы усиливают эффект гликолитической анаэробной направленности.
- ▣ **Нейтральное сочетание**, когда очередная нагрузка существенно не изменяет характера и величины ответных реакций организма. Например, нагрузки анаэробной направленности не сказываются на развитии аэробных способностей.
- ▣ **Отрицательное сочетание**, когда последующая нагрузка уменьшает сдвиги, возникшие в ответ на предыдущие воздействия. Например, длительная аэробная нагрузка снижает эффект гликолитической анаэробной направленности.

# Рациональное построение тренировки

- вначале тренировки проводить упражнения алактатного анаэробного характера;
- затем лактатного анаэробного характера;
- в конце - аэробной направленности.



1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15—30 с, интенсивность 90—100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30—60 с, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1—5 мин, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

# Организация процессов

## восстановления после нагрузки

**смена направленности:** восстановление ускоряется вдвое, если после утомительной нагрузки аэробной направленности применяется небольшая по объему скоростно-силовая нагрузка, а после напряженных скоростно-силовых упражнений выполняется небольшая по объему нагрузка аэробной направленности;

**нагрузка в восстанавливающем режиме** (ЧСС 120- 140 уд/мин) на наработавшие мышцы в двое-трое сокращает время восстановления работавших до утомления мышц;

**смена внешних раздражителей:** музыкального сопровождения, места занятия, партнеров по команде, — способствует предупреждению переутомления, повышает интерес спортсмена к занятиям.

# Характеристика объемов нагрузки

Объем	Критерии величины нагрузки	Решение задач
Малая	Первая фаза периода устойчивой работоспособности (15- 20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Вторая фаза устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Фаза скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Явное утомление (100% объема тренировки)	Повышение тренированности

# Время суперкомпенсации при различной направленности тренировочной работы (часы)

Направленность тренировочной работы	Скоростные возможности	Анаэробная выносливость
1. Скоростной режим	30-32	10-20
2. Режим анаэробной выносливости	18-20	42-44
3. Режим аэробной выносливости	5-6	24-26
4. Объем средств 30-35%	40-42	46-48
5. Объем средств 40-45%	18-20	35-37
6. Комплексное: скоростных и анаэробной	18-22	16-18
7. Комплексное: анаэробно-аэробной	46-50	42-46

# Ударный микроцикл при двухразовом занятии в день

Тренировочный день	Первая тренировка	Вторая тренировка
Первый	Большая нагрузка анаэробной направленности	Средние нагрузки аэробной направленности
Второй	Большие нагрузки аэробной направленности	Средние нагрузки аэробной направленности
Третий	Большие нагрузки скоростной направленности	Малые нагрузки аэробной направленности
Четвертый	Значительные нагрузки аэробной направленности	Малые нагрузки скоростной направленности

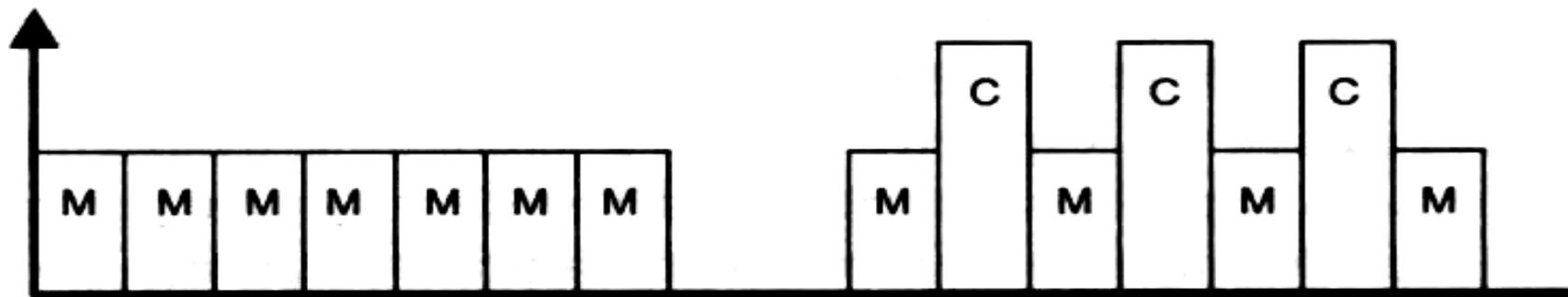
# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ (от 4 до 14 дней)

- втягивающие,
- ударные,
- подводящие,
- соревновательные,
- восстановительные и т. д.



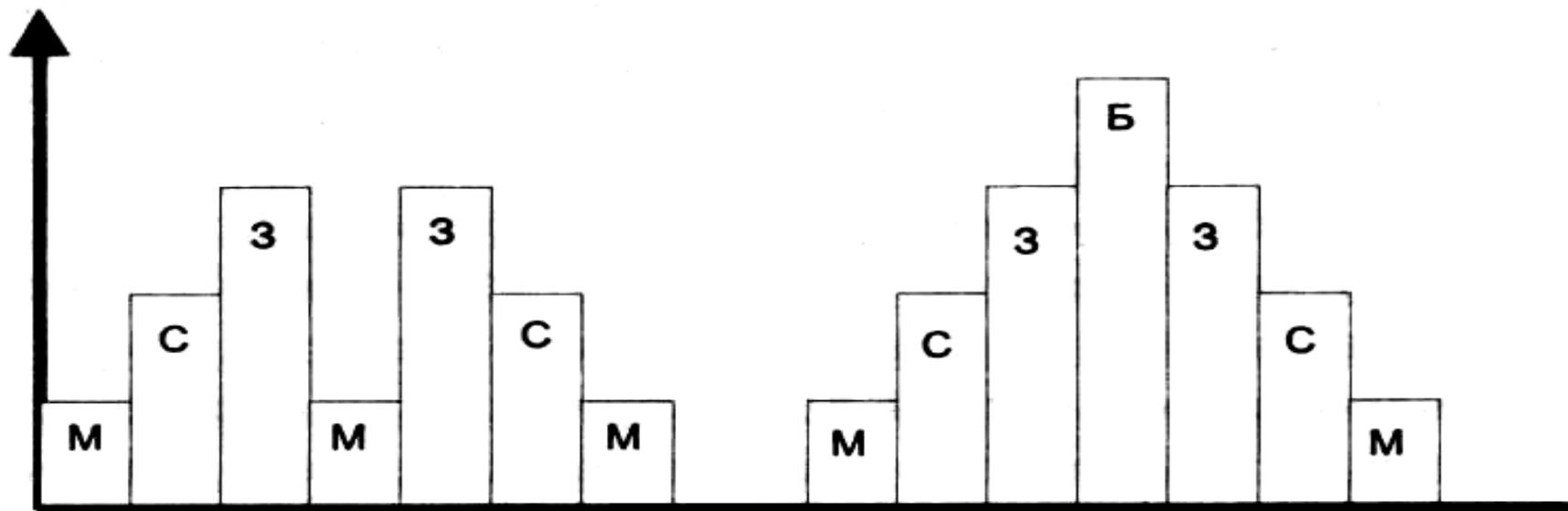
По величине распределения нагрузок микроциклы делятся по пиковости: одно-, двух- и трехпиковые.

# Различия микроциклов по пиковости



Восстановительный

Трехпиковый



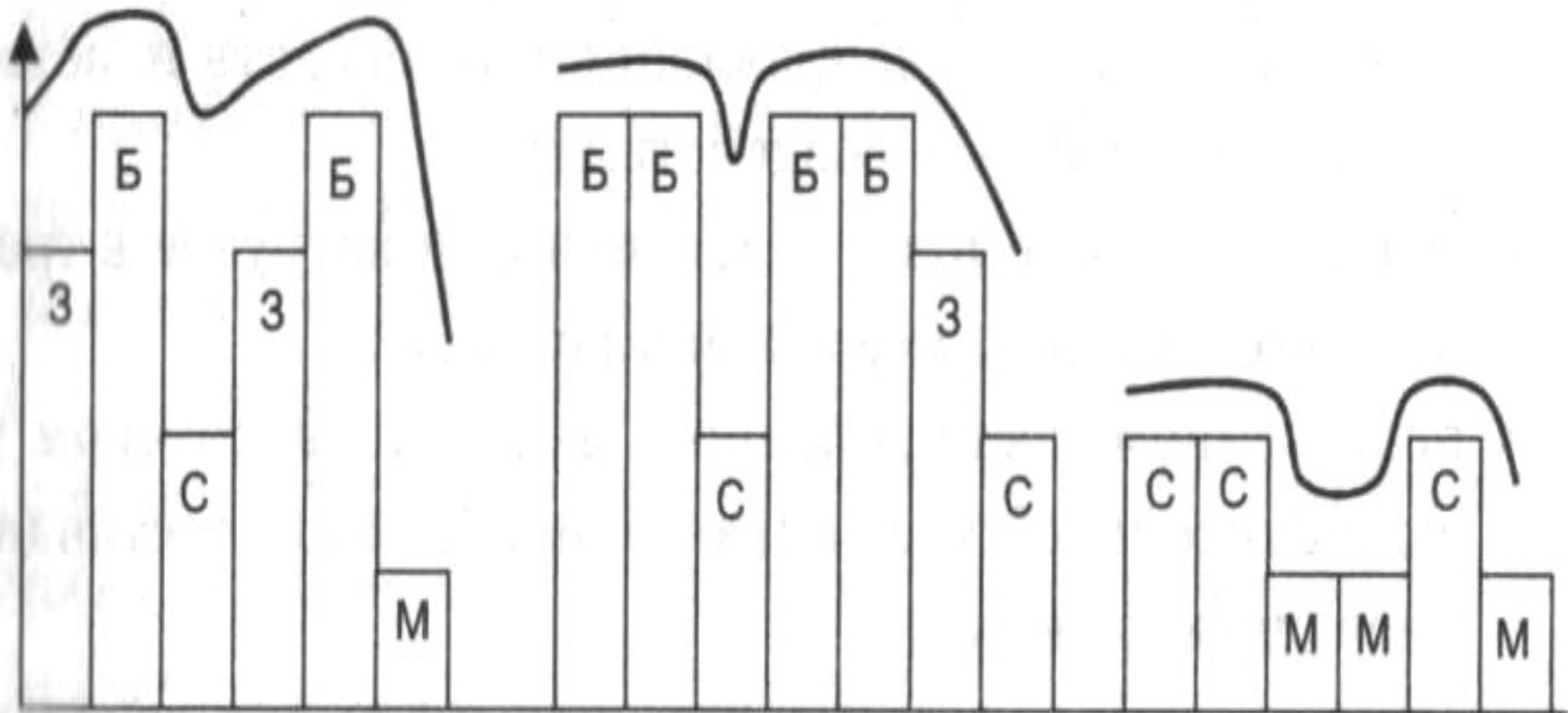
Двухпиковый

Однопиковый

# Три типа реакций организма на чередование нагрузок и отдыха

- а) **максимальный рост тренированности** — оптимальное количество занятий с малыми, большими или значительными нагрузками при рациональном сочетании и чередовании;
- б) **отсутствие или незначительный эффект тренированности** — применение незначительного количества занятий со стимулирующими рост тренированности нагрузками или большому интервалу между занятиями;
- в) **переутомление, перенапряжение и перетренированность спортсмена** — злоупотребление большими нагрузками, нерациональное использование чередования и недостаточный интервал времени для восстановления.

# Чередование нагрузок по дням в различных микроциклах



Втягивающий

Ударный

Восстановительный

# Средства восстановления организма спортсмена

- педагогические,
- Психологические
- медико-биологические.



# Педагогические средства восстановления

- вариативность и направленность средств и методов тренировочных воздействий;
- сочетание объемов и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле;
- построение тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме;
- специальные восстанавливающие тренировочные занятия, микроциклы, переходный период;
- природные средства: закаливание солнцем, воздухом и водой (холодом и теплом, световое, ультрафиолетовое облучение солнцем и т. д.).

# Психологические средства восстановления

- саморегуляция,
- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- внушенный сон-отдых,
- рациональная психотерапия,
- гипноз,
- медиарелаксация



# Медико-биологические средства

- электропроцедуры,
- световое, цветное и ультрафиолетовое облучение,
- гидропроцедуры,
- ультразвуковые процедуры,
- массаж и мануальная терапия,
- фито- и аэрофитотерапия,
- фармакологические средства,
- система питания,
- БОС-технологии



# Средства управления работоспособностью и восстановительными процессами

1. **Комплекс восстанавливающих мероприятий.**

2. **Рациональное чередование нагрузок** и динамики работоспособности без применения средств восстановления (нагрузка начинается на пике суперкомпенсации от предыдущей тренировки).

3. **Избирательное восстановление** компонентов работоспособности, которые будут мобилизованы в очередной работе. Первое занятие — скоростные нагрузки, второе — анаэробные (гликолитические) нагрузки.

4. **Предварительное стимулирование** работоспособности спортсмена перед началом нагрузки с целью повышения общей работоспособности и возможности к быстрой мобилизации функций организма (разминка, стимулирующие средства).

# Средства управления работоспособностью и восстановительными процессами

5. **Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья** способствует увеличению аэробных и анаэробных возможностей организма, экономизации энергозатрат на стандартную нагрузку, повышению устойчивости к гипоксии, преодолению скоростного барьера, развивает способность к более полной мобилизации функциональных резервов организма.
6. **Тренировка в условиях жаркого климата** приводит к снижению энергозатрат на поддержание температурного гомеостаза тела спортсмена, что дает ему возможность использовать эти энергозатраты на увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
7. **Тренировка в условиях низких температур** приводит к многократному увеличению общего обмена веществ в организме, увеличивает расход энергии на поддержание температурного гомеостаза, что заставляет организм увеличить емкости механизмов энергообеспечения.
8. **Тренировка при смене часовых поясов.** Спортсмены высшей квалификации вынуждены соревноваться в различных часовых поясах мира, что нарушает суточный ритм, и без предварительной подготовки (искусственной смены времени тренировки) может значительно снизить спортивные результаты.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕЗОЦИКЛЫ (от 3 до 6 недель)

- втягивающие,
- базовые,
- развивающие,
- контрольно-подготовительные,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- восстановительные.



# Нагрузка микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Номера и нагрузка в микроциклах			
	I	II	III	IV
<b>Втягивающий</b>	<b>Втягивающий</b> — средняя нагрузка	<b>Втягивающий</b> — средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	<b>Ударный</b> — значительные 3 занятия с большой	<b>Восстановительный</b> — малая нагрузка
<b>Базовый</b>	<b>Ударный</b> — 4 занятия с большой нагрузкой	<b>Ударный</b> — значительные нагрузки, 3 занятия с большой нагрузкой	<b>Ударный</b> — 5 занятий с большой нагрузкой	<b>Восстановительный</b> — малая нагрузка
<b>Контрольно-подготовительный</b>	<b>Ударный</b> — 5 занятий с большой нагрузкой	<b>Восстановительный</b> — малые нагрузки	<b>Ударный</b> — 5 занятий с большими нагрузками	<b>Восстановительный</b> — малая нагрузка

# Нагрузка микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Номера и нагрузка в микроциклах			
	I	II	III	IV
Предсоревновательный	<b>Ударный</b> — 4 занятия с большой нагрузкой	<b>Ударный</b> — значительные нагрузки, 2 занятия с большими нагрузками	<b>Подводящий</b> — средняя, 1 занятие с большой нагрузкой	<b>Восстановительный</b> — малая нагрузка
Соревновательный	<b>Подводящий</b> — средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	<b>Соревновательный</b> — соревновательная и малые нагрузки	<b>Подводящий</b> — малая нагрузка	<b>Соревновательный</b> — соревновательная и малая нагрузка

# Ключевые тезисы

1. **Кумулятивный эффект, вызванный наслаиванием нескольких тренировок в фазе недовосстановления, применяется только для тренировки высококвалифицированных спортсменов, организм которых способен их переносить.**
2. **В тренировке юных спортсменов режим наслаивания нагрузок одного микроцикла на другой противопоказан. Для них чередуют микроциклы с различной суммарной нагрузкой, когда микроциклы с большими и значительными нагрузками проводятся в условиях полного восстановления от нагрузок предыдущих микроциклов.**

# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МАКРОЦИКЛЫ (полугодовой и годичный цикл)

- этапы многолетней подготовки продолжительностью от 2 до 4 лет;
- годовые циклы подготовки — если чемпионаты проходят раз в год;
- полугодичные циклы подготовки — если проводятся зимние и летние чемпионаты

**выделяют три периода:**

подготовительный,  
соревновательный,  
переходный



# Структура годичного цикла подготовки

**1. Подготовительный период** включает мезоциклы:

- **втягивающий,**
- **базовый,**
- **развивающий ,**
- **контрольно-подготовительный;**



**Два этапа:**

- ***общеподготовительный*** (втягивающий, базовый и развивающий мезоциклы)
- ***специально-подготовительный*** (базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоциклы).

# Структура годовичного цикла подготовки

## 2. Соревновательный период

Два этапа: предсоревновательный,  
соревновательный

## 3. Переходный период

Четыре этапа:

- 1) плавное снижение нагрузок (активное восстановление),
- 2) активный отдых и медицинская реабилитация,
- 3) пассивный отдых,
- 4) подготовка организма к очередному макроциклу.



# СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

## Этапы многолетней тренировки:

- начальный или предварительный,
- общеподготовительный,
- специализированный базовой подготовки,
- максимальной реализации индивидуальных возможностей,
- сохранения достижений ,
- реадаптации в спорте



# Динамика объема и интенсивности работы на этапах многолетней подготовки

Этапы подготовки	Общий объем нагрузок, %	Объем интенсивных нагрузок, %	% интенсивной работы в общем объеме
Начальный	0-30	0-12	0-18
Предварительный базовый	30-50	12-25	18-40
Специализированный базовый	60-85	25-55	40-60
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	85-100	55-100	60-75
Сохранения достижений	100-90	100	75-77
Рееадаптации	25-50	25-65	15-25

# Ключевые тезисы



- ▣ общая продолжительность многолетней подготовки в конкретном виде спорта;
- ▣ время, необходимое для достижения высших спортивных результатов;
- ▣ возраст, в который достигнуты спортивные результаты.



# Стратегия и тактика многолетней подготовки

- Подведение объема наивысших нагрузок к оптимальному возрасту спортсмена,
- Осторожное планирование тренировочного процесса в пубертатный период развития,
- Исключение побочных эффектов ранней спортивной специализации,
- Оптимальное соотношение интенсификации тренировочного процесса и периода выступлений спортсменов,
- Необходимость системы коррекции эмоционально-психического, функционального и физического истощения организма спортсмена.
- Своевременный переход из одной дисциплины в другую дисциплину или другой вид спорта.

# Охрана труда и техника безопасности на занятиях



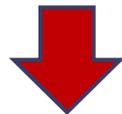
✓ Соблюдение техники безопасности



радость занятия спортом без травм и дискомфорта



Нарушение техники безопасности



травмы, боль, дискомфорт



# Общие требования безопасности

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;

## ***Учащимся нельзя:***

- резко открывать двери, прикасаться к электрическому оборудованию (плафоны, розетки, проводка) в раздевалке, спортивном зале;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

# Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
3. При выборе одежды учтите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
  - часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
  - мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

# Требования безопасности во время занятий

## *Учащийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

## *Учащимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Общие правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

- **Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.** Невыполнение этого условия приводит к травмам.
- **Не занимайтесь на полный желудок,** после плотной еды.
- Если врач определил, что у вас имеются **противопоказания для какого-либо вида активности,** обязательно сообщите об этом учителю.
- При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, **возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.**

## Правила поведения при занятии гимнастикой:

- Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются только с разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- При самостоятельных занятиях без учителя, тренера на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев. Не выполняйте в таком случае упражнения, в выполнении которых вы не чувствуете себя умеренными на все 100%, не занимайтесь в одиночку, без страховки товарищей.

## Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

- Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
- Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
- Убедитесь, что вы знаете и понимаете правила игры.
- На занятиях необходимо строго соблюдать правила игры и дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

## Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

- При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
- При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.
- При метании снарядов: протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

## Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке:

- Проверьте исправность лыж, креплений, лыжных ботинок, при необходимости подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении.
- Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно поставьте в известность учителя.
- Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
- Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
- Не катайтесь без перчаток (варежек).

## Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## Требования безопасности по окончании занятий:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ руки.