Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5

Педагогический проект «Периодизация тренировочного процесса – основа спортивного совершенствования борцов-самбистов»

© Черемисин Павел Николаевич,
тренер-преподаватель отделения самбо
МАУ ДО ДЮСШ №5

Тамбов 2015 г.

Актуальность проекта

- важность проблемы спортивного совершенствования
- необходимость совершенствования форм и методов тренировочной деятельности
- потенциал тренировочного процесса, построенного на основе оптимальной периодизации

Цель -

физическое развитие детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья, спортивное совершенствование и развитие на основе периодизации тренировочного процесса

Путь достижения цели –

организация тренировочной деятельности на основе периодизации тренировочного

Задачи проекта

1. Изучение специальной литературы по вопросу периодизации тренировочной деятельности
2. Разработка системы мер по оптимизации тренировочной деятельности на основе её периодизации
3. Реализация тренировочной деятельности на основе периодизации
4. Проведение мониторинга результатов тренировочной деятельности
5. Систематизация и анализ результатов

Ожидаемые результаты

1. Рост показателей общей и специальной подготовленности самбистов
2. Качественный рост результатов соревнований
3. Рост числа спортсменов-разрядников

Механизмы оценки результатов

1. Мониторинг результатов контрольных испытаний по ОФП и СФП
2. Мониторинг количественных и качественных показателей участия в соревнованиях
3. Мониторинг числа спортсменов-разрядников

Целевая аудитория

1. Учащиеся отделения самбо
2. Тренер-преподаватель
3. Коллектив спортивной школы
4. Родители учащихся

Возможные риски

- неготовность юных самбистов преодолевать трудности тренировочной и соревновательной деятельности;
- слабая мотивация к сотрудничеству и взаимодействию с тренером-преподавателем в рамках реализации системы мер по организации тренировочной деятельности на основе периодизации;
- недостаточный теоретико-практический опыт использования периодизации тренировочной деятельности в образовательном процессе

Этапы реализации проекта

I этап – сентябрь-октябрь 2013 года - прогностический этап

- *изучение проблемы*
- *определение цели и задач проекта*
- *проведение диагностических мероприятий*
- *разработка системы мер по реализации тренировочной деятельности на основе её периодизации*

II этап – ноябрь 2013 года – июнь 2014 года – основной этап

- *реализация тренировочной деятельности на основе периодизации*
- *повторная диагностика*

III этап – июль - август 2014 года – аналитико-коррекционный этап

- *оценка результатов реализации проекта*
- *сопоставление желаемых и реальных результатов*
- *внесение коррективов в деятельность*

Закономерности тренировки

1) взаимосвязь спортивного результата и уровня тренированности
2) индивидуализация и дифференциация
3) многообразие путей повышения уровня тренированности
4) построение тренировки на основе общепедагогических принципов

Принципы тренировки

1) принцип доступности
2) принцип прогрессирования (или повышения требований)
3) принцип постепенности
4) принцип цикличности
5) принцип рационального чередования нагрузок и отдыха
6) принцип индивидуализации

Периодизация тренировочного процесса

Периоды	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Месяцы	сентябрь - январь	февраль - июнь	июль -август

Факторы периодизации тренировочного процесса

1) годовое планирование
2) календарь соревнований
3) спортивна форма учащегося
4) внешние условия

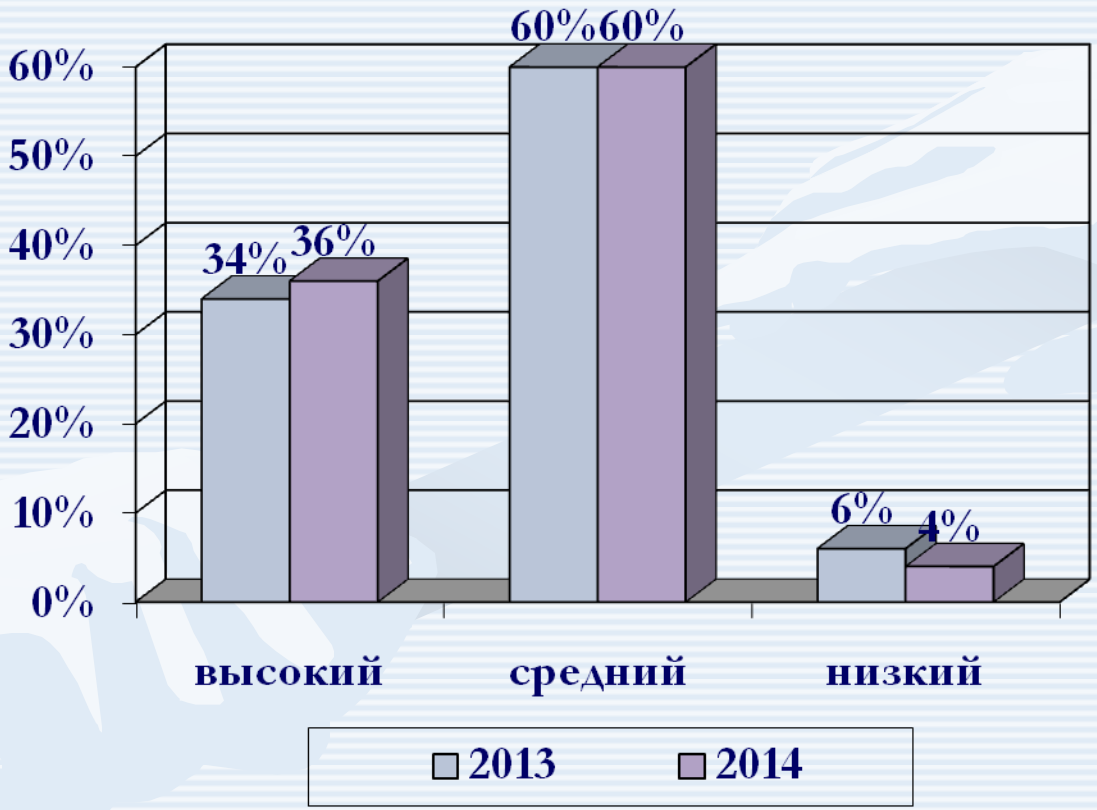
Новизна проекта

Использование периодизации тренировочной деятельности на ранних этапах подготовки

Учет и интеграция в тренировочном процессе закономерностей, принципов факторов периодизации

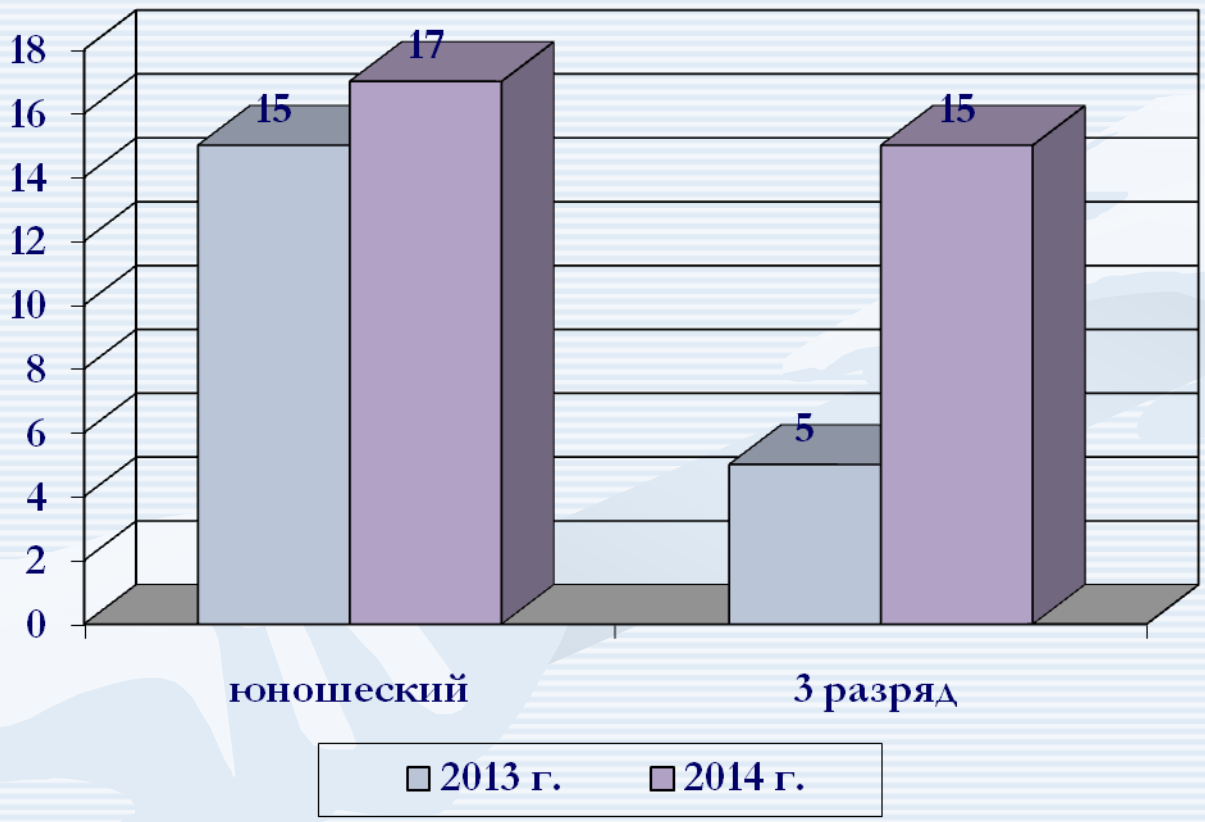
Основные итоги

Динамика уровня ОФП и СФП



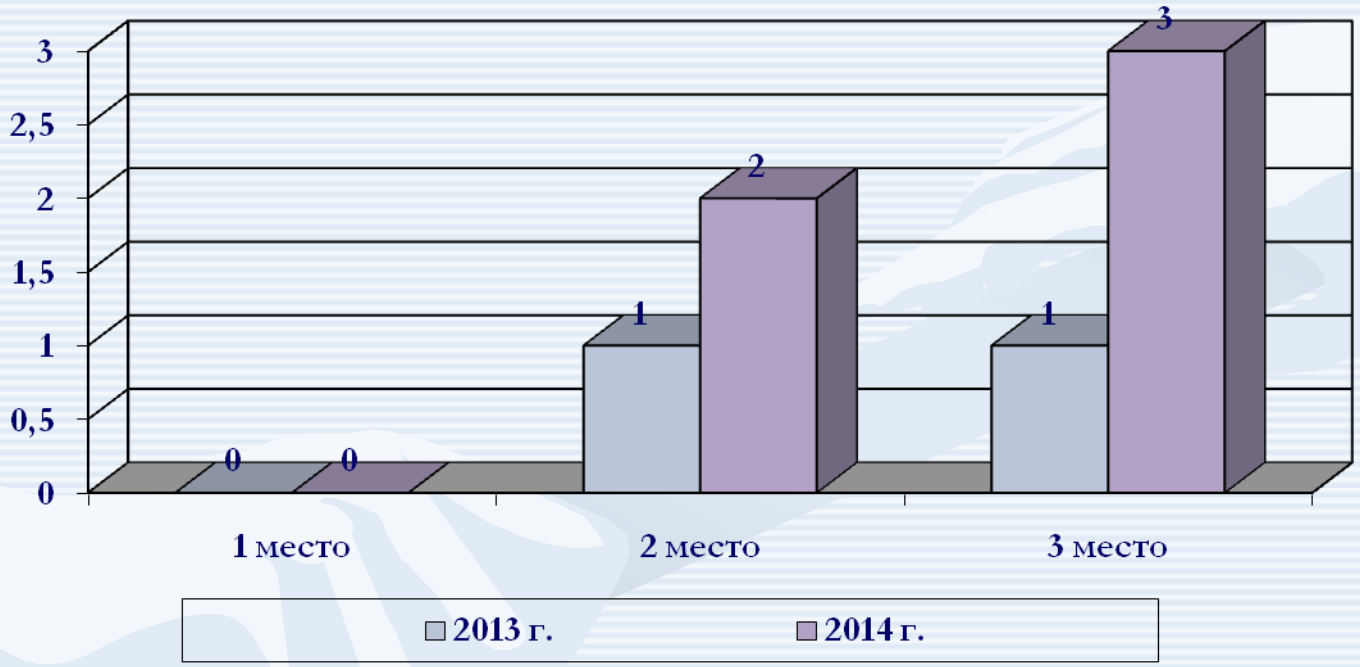
Основные итоги

Динамика количества спортсменов-разрядников



Основные итоги

Результаты участия в соревнованиях



Перспективы деятельности

1) переход к многоцикловому планированию
2) обеспечение роста результатов тренировочной деятельности
3) распространение позитивного опыта, в том числе в сети Internet

Теоретические источники

1. Борьба самбо: Справочник/Автор-составитель Е.М. Чумаков. – М., 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации/ С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - М., 1986.
3. Рудман Д.Л. Самбо. -М, 2000.
4. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. – М., 2002.
5. http://osnovakarate.ru/hystory/sambo.php
6. http://rubody.com/bodybuilding/training/theory/jeffektivnaja-periodizacija.html