

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА ЛЕКЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ № 5-6

МОДУЛЬ 6.

ТЕМА: Технологія планування, облік в спортивній підготовці.

КУРС: 4

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН: 4

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: «Середня освіта (фізична культура)»

МЕТА: познайомити студентів з технологією планування, обліком в спортивній підготовці; розвивати ініціативність, творче мислення, формувати інтерес до предмету вивчення

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МОДУЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ:

1. Види сучасного спорту.
https://studme.com.ua/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta.htm
2. Загальна характеристика спортивного тренування. <http://www.horting.org.ua/node/1580>
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2.-Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002.-248-272с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. -К.: Олимпийская литература, 2000. - 583 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. -М.: ООО „Издательство Астрель”: „Издательство АСТ”, 2003. - 863 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под общ. ред. Т.Ю.Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 422 с.
8. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. (Избранные лекции). - Днепропетровск: „Пороги”, 2003. - 445 с.

ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ХІД МОДУЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ:

1. Підготовчий етап:

- Організація студентського колективу
- Повідомлення теми, мети, завдань уроку

2. Основний етап – лекція (додається)

План заняття

1. Етапи багаторічної підготовки спортсмена.
2. Структура мега-макроциклів.
3. Типи та побудова мезоциклів.
4. Типи та побудова мікроциклів.
5. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості.

3. Заключний етап

Питання студентів до викладача. Підведення підсумків, виставлення поурочного балу

МАТЕРІАЛИ САМОПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ:

Вивчити та повторити лекційний матеріал, підготуватися до опитування.

1. *Етапи багаторічної підготовки.*

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів, кожен з яких має визначену мету, завдання і зміст.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки допоміжних вправ. Річний обсяг тренувань становить 120-150 год., тривалість етапу в залежності від віку початку занять та виду спорту – 1,5-2 роки.

Етап попередньої базової підготовки спрямований на різнобічний фізичний розвиток юних спортсменів і формування стійкої зацікавленості цим видом спорту. Велика увага приділяється технічній підготовленості, а також необхідно розвивати гнучкість та швидкість.

Етап спеціалізованої базової підготовки має більш індивідуальний характер, що відповідає особливостям спортсмена. На цьому етапі відбувається уточнення конкретної дисципліни в обраному виді спорту.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту. Величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму – 1400-1600 год., стрімко збільшується змагальна практика.

Етап збереження досягнень спрямований на підтримання досягнутого рівня підготовленості. Спортсмени добре адаптовані до найрізноманітніших тренувальних впливів, що вимагає застосування неспецифічних засобів підготовки, часто із зменшенням загального обсягу роботи. Цей етап, у залежності від виду спорту, може тривати деколи десятки років.

Постановою Кабінету Міністрів України від 30 березня 2016 р. № 248 визначені зміни, що вносяться до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу:

- початкової підготовки, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей

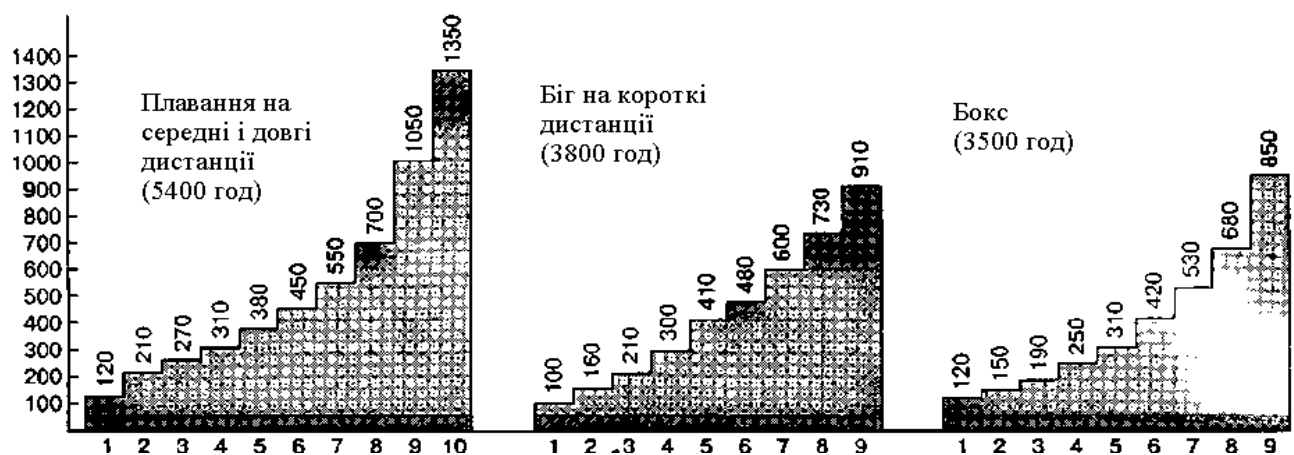
вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

- базової підготовки, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням способів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень;
- спеціалізованої підготовки, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;
 - підготовки до вищої спортивної майстерності, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

2. Побудова макроциклів у підготовці спортсменів.

Структура тренувальних макроциклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів.

На подальших етапах макроструктура тренувань має складніший характер.



Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, у якому досить багато відповідальних і більш-менш рівномірно розподілених змагань, викликала появу 2-3 макроциклів протягом року (боротьба, бокс, важка атлетика). Цьому сприяло поліпшення матеріальної бази спорту. Закриті манежі, велотреки, зимові стадіони, басейни дозволили відмовитися від сезонності у багатьох видах спорту. У видах спорту, що пов'язані з тривалою і напруженою змагальною діяльністю (велоспорт (шосе), марафон), і тих, що вимагають багато часу для підготовчої роботи, переважно зберігся один річний макроцикл.

Особливості календаря спортивних ігор багато в чому зумовлюють побудову тренувального процесу протягом року. Поряд із річними макроциклами (футбол, хокей) можуть плануватись піврічні макроцикли (баскетбол, водне поло).

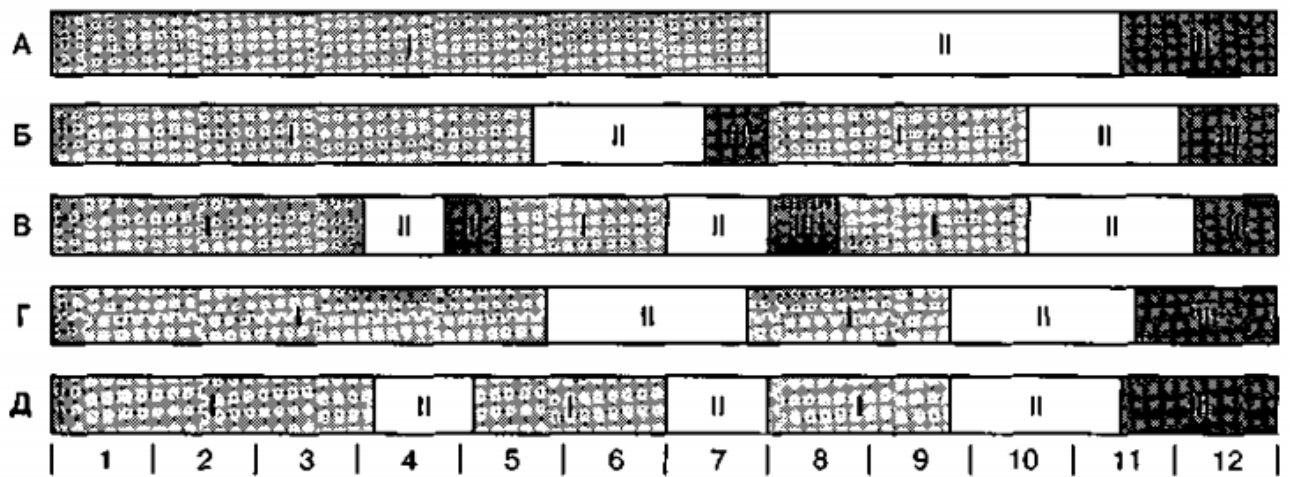
Для сезонних видів спорту характерна побудова на основі річних

макроциклів; лижні гонки, парусний спорт, веслування.

Структура та зміст макроциклів при різних варіантах побудов річної підготовки. Річне тренування з одного макроциклу називається одноцикловим, з двох – двоцикловим, з трьох – трицикловим. У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Дво- і трициклова будови тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного. При трицикловому плануванні підготовки спортсменів високого класу перший макроцикл має базовий характер – комплексна підготовка і виступ у другорядних змаганнях, у другому макроциклі тренувальний процес стає специфічним, а в третьому, що передбачає досягнення найвищих результатів у кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимуму.

У підготовчому періоді закладають міцну функціональну базу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, забезпечують становлення різнобічної підготовленості. У змагальному періоді продовжується подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка до участі й участь в основних змаганнях. Перехідний період спрямовують на виведення спортсмена зі стану спортивної форми, їхнє відновлення.

Збільшення сумарного обсягу роботи впродовж року є одним із найважливіших чинників збільшення спортивних результатів в останні роки. Є підстави прогнозувати стабілізацію кількісних показників тренувального процесу, а зміни будуть у якісних показниках – інтенсивності роботи різної спрямованості.



А одноцикловий, Б двумцикловий, В тримцикловий, Г «здумований» Д «здумований» І підготовчий ІІ змагальний ІІІ перехідний

Потрібно вибрати оптимальне співвідношення роботи різної спрямованості протягом року для того, щоб досягнути найбільшого приросту результату. При цьому потрібно враховувати спеціалізацію спортсмена, рівень підготовленості, індивідуальні особливості.

В останні роки зросла підготовка спортсменів, що спеціалізуються в спринті, який характеризується високим процентом роботи алактатної анаеробної спрямованості. В той же час обсяг роботи аеробного характеру в сучасних спринтерів навіть дещо знизився.

У різні періоди тренувального макроциклу співвідношення роботи суттєво змінюється. Першому етапові підготовчого періоду притаманний великий обсяг роботи аеробної спрямованості, потім поступово збільшуються обсяги анаеробної і анаеробно гліколітичної роботи.

Це співвідношення залежить від кваліфікації спортсмена і від етапу багаторічної підготовки, на якому він перебуває. Із зростанням кваліфікації спостерігається тенденція до зростання частки засобів, спрямованих на підвищення економічності системи енергозабезпечення.

Специфіка виду спорту накладає суттєвий відбиток як на сумарний обсяг роботи, так і на її співвідношення щодо видів фізичної та технічної

підготовленості: складні в координаційному плані види спорту потребують особливої уваги до технічної підготовки, види, пов'язані із високою значимістю для результату функціональної підготовки, вимагають переважно фізичного вдосконалення.

3. Побудова та типи мезоциклів у підготовці спортсменів.

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікро циклів, тривалістю 3-6 тижнів. Найпопулярнішими є три- і чотирициклові мезоцикли.

Типи мезоциклів: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення спортсмена із спортивної форми.

У втягуючому мезоциклі спортсмен поступово підводиться до ефективної специфічної роботи. Використовуються спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості, вибіркового вдосконалення швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навиків та вмінь, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності.

Впродовж базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренування характерні різноманітністю засобів, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженням.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, до специфіки змагальної діяльності. Широко застосовуються змагальні і спеціальні підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена, та для цілеспрямованої психічної,

тактичної і технічної підготовки. В залежності від стану спортсмена, тренування будують на основі мікроциклів, спрямованих на ріст спеціальної фізичної підготовленості або мікроциклів розвантаження.

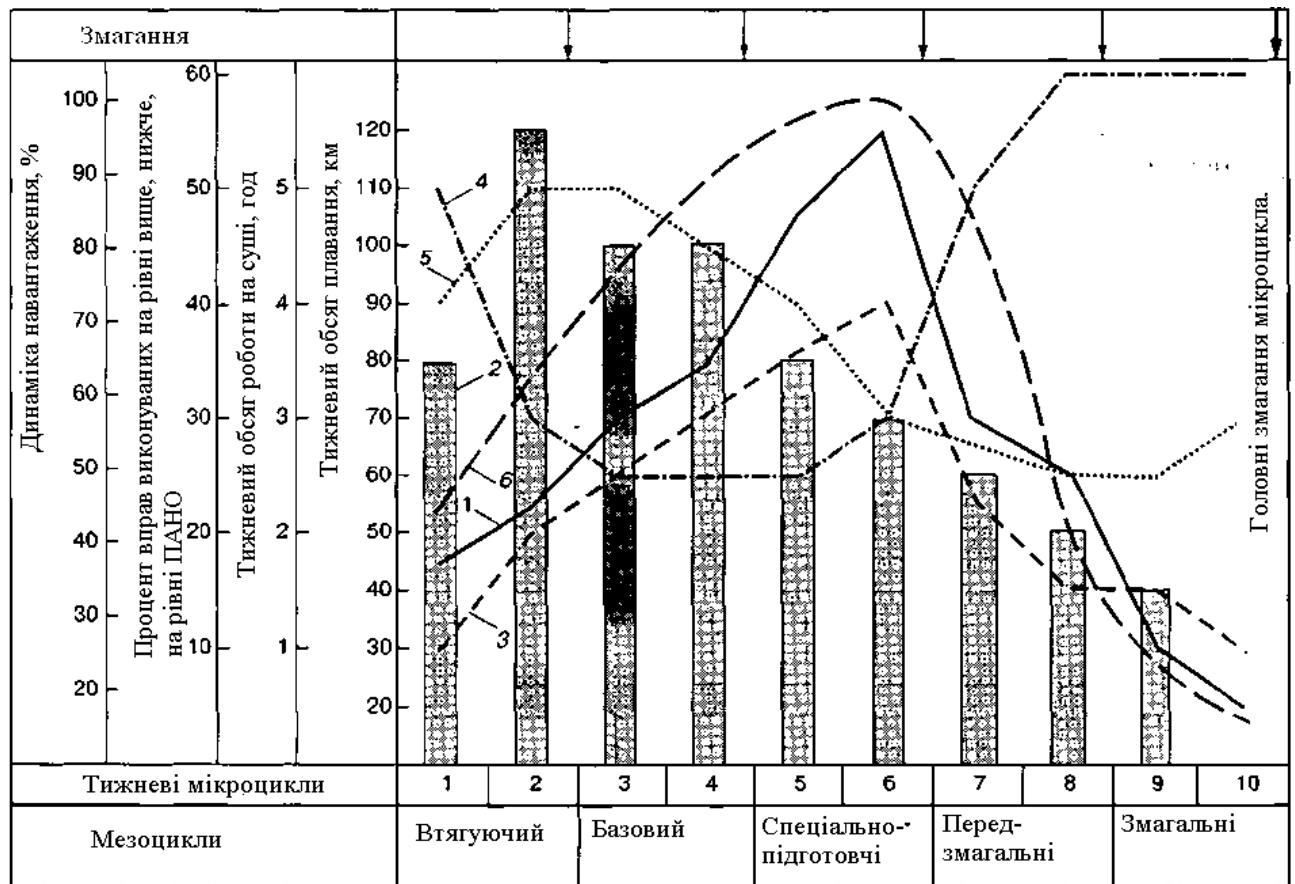


Рис.2 Структура побудови мезоциклів триразового олімпійського чемпіона з плавання Сальнікова

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості. У циклічних видах спорту проводять 1-2 змагальних мезоцикли, а у спортивних іграх період змагань триваліший і відповідно може бути проведено 4-6 змагальних мезоцикла.

Мезоцикли виведення зі стану спортивної форми спрямовані на поступове зниження навантаження, збільшення обсягу відновлюваних процедур.

4. Типи та побудова мікроциклів.

Мікроциклом називають серію занять, що проводяться впродовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклу коливається від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш розповсюджені семиденні мікроцикли, які збігаються за тривалістю із календарним тижнем.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підводящі, змагальні і відновлювальні.

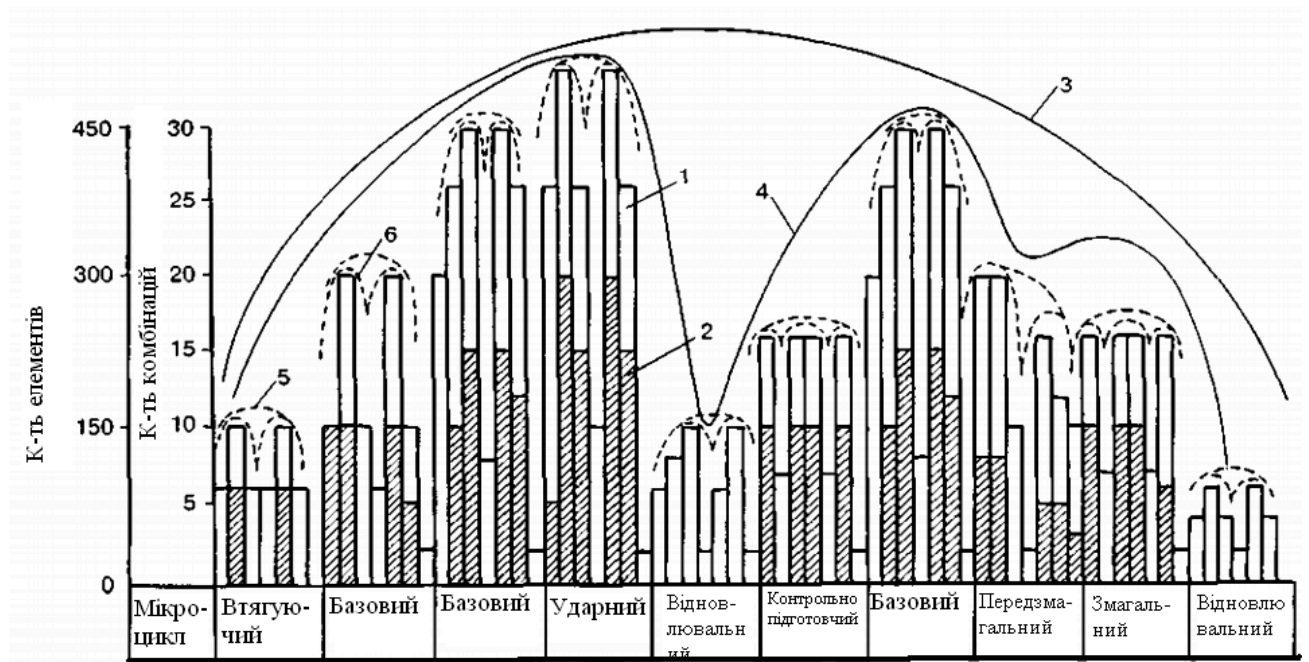


Рис.3 Структура етапу безпосередньої підготовки до змагань кваліфікованих гімнастів.

Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як діє на спортсмена різне за величиною та спрямованістю навантаження, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після навантаження. При плануванні в один день декількох тренувальних занять із різним навантаженням необхідно враховувати закономірності коливання спеціальної працездатності впродовж дня. Можна отримати реакцію трьох типів: 1) максимальний ріст результатів; 2) незначний ріст результатів; 3) перевтома спортсмена.

Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно. Спеціальними дослідженнями, які проводив професор

В.М. Платонов, встановлено:

1. Тривалість відновлювальних процесів у кваліфікованих спортсменів багато в чому залежить від спрямованості окремих занять та їхньої величини. Швидше за все відновлюються функціональні можливості спортсменів після занять, що сприяють підвищенню швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей (зазвичай протягом 2-4 днів). Відновлення після напружених занять аеробної спрямованості, що вичерпують вуглеводні ресурси організму, може затягнутися до 5-7 днів. Відновлювальні процеси після занять із значним навантаженням скорочуються вдвічі порівняно з такими після занять з великим навантаженням, хоча обсяг роботи в заняттях із значним навантаженням, як правило, нижчий всього на 20-30%; після занять із середнім навантаженням відновлення триває близько 10-12 годин, а після малих навантажень – в основному хвилини.

2. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на вдосконалення швидкісних можливостей, цей показник у кваліфікованих спортсменів приходить до норми через 48-72 години, витривалість у роботі анаеробного характеру – через 18-24 години, а витривалість у роботі аеробного характеру – через 6-14 годин.

3. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі анаеробного характеру, найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 9-11 годин), потім – швидкісні можливості (через 24-30 годин) і, нарешті, анаеробні функції (через 48-60 годин).

4. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі аеробного характеру, швидкісні якості відновлюються через 6-8 годин, анаеробна працездатність – через 30-40 годин і аеробні можливості – через 72-82 годин.

5. Після занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей, потім витривалості у роботі анаеробного й аеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів тривалість

відновлювальних процесів багато в чому залежить від обсягу роботи в кожній частині заняття. Встановлено, якщо обсяг роботи в них коливається в межах 30-35% можливого у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, то через 24 години всі зрушення, викликані роботою, зникають. Тому таке навантаження слід класифікувати як значне, а не як велике.

Якщо обсяг цих засобів дорівнює 40–45% від можливого навантаження в заняттях вибіркової спрямованості, то величина тренувального навантаження класифікується як велика. Швидкісні якості й анаеробна працездатність у цьому випадку відновлюються приблизно через 48 годин, а аеробні – через 72 години.

6. Після занять з великим навантаженням комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей і витривалості в роботі анаеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 24 години), потім (через 48 годин) швидкісні якості й анаеробні можливості. Під час паралельного розвитку витривалості аеробного й анаеробного характеру працездатність до такої ж діяльності знижується на 48-72 години, а швидкісні можливості повертаються до доробочого стану зазвичай через 24 години.

7. Інтенсивність і тривалість відновлення після тренувальних і змагальних навантажень великою мірою залежить од індивідуальних можливостей спортсменів. Наприклад, у спортсменів високої кваліфікації, що перебувають на одному й тому ж етапі підготовки, відновлювальні процеси в одного відбуваються швидше після занять швидкісно-силової спрямованості, а в іншого – після занять, спрямованих на розвиток витривалості в роботі аеробного характеру.

У спортсменів високої кваліфікації, що перебувають в спортивній формі, після ідентичних за величиною навантажень відновлення проходить у 1,5-2 рази швидше, ніж у спортсменів II і I розряду.

Табл.1 Значення компонентів навантаження у розподілі тренувальних вправ на групи за спрямованістю.

Спрямованість	Тривалість вправи	Інтенсивність вправи, % від макс.	Час відпочинку	Кількість повторів
Розвиток алактатних анаеробних можливостей	до 6 с	100	1–2 хв. між вправами, 3–5 хв. між серіями	в одній серії 6–7 повторів, 5–6 серій
Розвиток лактатних анаеробних можливостей	0,3–3 хв. в одноразовій 0,3–2 хв. у повторній роботі	95–90 95–81	– 3–10 хв.	– 3–6
Розвиток аеробно-анаеробних можливостей	0,2 хв. 0,5–1,5 хв. 3–10 хв. 30 хв.	89–81 – – від 80 до 100 у змінній роботі	0,2–0,5 хв. між вправами, до 3 хв. між серіями; 0,5–1,5 хв. між вправами, до 6 хв. між серіями; необмежений до повного відновлення	2–4 повтори в серії, 5–6 серій 10 і більше у повторній роботі, 5–6 повторів у 2–4 серіях
Розвиток аеробних можливостей	1–3 хв. 3–10 хв. 30 хв. і більше	80–75 80 80 і більше у змінній роботі	0,5–1,5 хв. необмежений, повторна робота за самопочуттям –	10 і більше у повторній роботі, 5–8 у серійній, 2–8 серій 6–8

5. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості.

В основних заняттях виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або стану підготовки, планують найбільш істотні навантаження тощо. У додаткових заняттях вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів.

Заняття вибіркової спрямованості сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісні або силові якості, анаеробна або аеробна продуктивність, спеціальна витривалість й т.д. *Заняття комплексної спрямованості* передбачають одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Перший варіант таких занять полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій - для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного й аеробного характеру; у першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій - фізичної підготовки, а в третій - тактичного вдосконалювання та ін. Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно. Повне відновлення наступає

через 4-7 днів. На практиці застосовуються варіанти навантажень та відпочинку, при яких чергове тренування проводиться на фоні значного недовідновлення після попереднього. Комплексні заняття із послідовним вирішенням завдань в кожній частині яких обсяг роботи коливається в межах 30-35% доступного у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, діють на організм спортсмена широко, але менш глибоко. Через 6 год. спостерігається достовірне зниження всіх функціональних можливостей організму спортсменів. Через добу всі зміни зникають. При виконанні 40-45 % доступного обсягу роботи в одному напрямку приводить до виникнення загальної втоми відповідної великому навантаженню.

Другий варіант припускає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей. Прикладом може служити програма з бігу 10 x 400 м зі швидкістю 85-90 % максимально можливої на цій дистанції й паузами відпочинку тривалістю 45 с. Така тренувальна програма, з одного боку, має багато спільного з інтервальними тренуваннями, що сприяє підвищенню рівня аеробної продуктивності, а з іншого боку - висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості при роботі анаеробного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного вдосконалювання (особливо яскраво це виражено в спортивних іграх і єдиноборствах), фізичного й психічного вдосконалення (наприклад, при розвитку спеціальної витривалості).

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять:

Навчальні заняття передбачають засвоєння спортсменами нового матеріалу. *Тренувальні заняття* спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної. *Учбово-тренувальні заняття* являють собою проміжний тип занять між навчальними й тренувальними. *Відновні заняття* характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю й емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. *Модельні заняття* є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. *Контрольні заняття* передбачають рішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

Розрізняють наступні *форми організації занять*: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

В мікроциклі планувати два заняття підряд однакової спрямованості потрібно дуже обережно тільки для підвищення різних видів витривалості у кваліфікованих і добре тренуваних спортсменів. Ефективним засобом відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими навантаженнями.

Перелік документів, які повинна мати ДЮСШ

Для загальної діяльності:

- 1. Статут спортивної школи, довідку про державну реєстрацію.

- 2. Ліцензію на здійснення платних послуг (за умови надання послуг).
- 3. Паспорт спортивної споруди (за наявності власних споруд), наявність договору на використання інших спортивних споруд.
- 4. Свідоцтво про категорію спортивної школи та атестації.
- 5. Копії матеріалів державної атестації спортивної школи.
- 6. Накази та розпорядження з основної діяльності спортивної школи.
- 7. Штатний розпис.
- 8. Кошторис або план використання коштів.
- 9. Накази з особового складу.
- 10. Особові справи працівників.
- 11. Посадові інструкції працівників спортивної школи.
- 12. Книгу обліку трудових книжок працівників.
- 13. Журнали обліку вхідної та вихідної кореспонденції.
- 14. Колективний договір між адміністрацією і профспілковим комітетом (у разі наявності).
- 15. Інструкції з техніки безпеки, журнал обліку нещасних випадків.
- 16. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки та охорони праці.
- 17. Табелі обліку робочого часу працівників спортивної школи.
- 18. Протоколи загальних зборів (конференцій) колективу спортивної школи та ради спортивної школи(у разі наявності).

Для організації навчально-тренувальної і спортивної роботи:

- 1. Річний план роботи, який включає аналіз роботи за минулий рік та розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, спортивної, методичної, фінансово-господарської роботи, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю.
- 2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів.
- 3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.
- 4. План комплектування.
- 5. Особисті картки спортсменів, особисті картки тренерів-викладачів
- 6. Заяви вихованців.
- 7. Списки навчальних груп.
- 8. Книгу обліку і видачі свідоцтв про закінчення спортивної школи.
- 9. Протоколи засідань тренерської ради.
- 10. Розклад занять.
- 11. Навчальні програми з видів спорту, затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту.
- 12. Річні статистичні звіти за встановленою формою.
- 13. Індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; навчально-тренувальні плани для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

- 14. Протоколи здачі вимог вихованцями спортивної школи.
- 15. Книгу обліку виступу на змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів).
- 16. Книгу обліку розрядників та присвоєння спортивних звань.
- 17. Журнали обліку роботи кожної навчальної групи.
- 18. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями.

Висновки. У лекції, що складається з п'яти частин, представлена сукупність фундаментальних і прикладних знань, що відносяться до найважливішого розділу сучасної системи спортивної підготовки – теорії періодизації тренувального процесу. Викладена історія формування, загальна структура, основні функції та зміст теорії періодизації спортивного тренування, побудова структурних утворень тренувального процесу. Висвітлені матеріали наукових досліджень і досвіду передової спортивної практики, які стосуються емпіричної частини теорії і визначають формування закономірностей, принципів і установок її центральній частині. Описано питання, що відносяться до періодизації і змісту тренувальних макроциклів, етапу безпосередньої підготовки до головних змагань, а також до побудови мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять.