



Тема:

# **Виды и документы планирования**

# Планирование физического воспитания

– это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики форм организации и методов учебно-воспитательного процесса (УВП) с конкретным контингентом занимающихся.

Предметом планирования УВП являются его содержание, формы, результаты, намечаемые на основе объективной закономерности развития спортивных достижений.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса (УТП), определить показатели состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.



# **Планирование многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:**

1. Перспективное (на ряд лет).
2. Текущее (на один год).
3. Оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

# Требования к планированию в физическом воспитании:

- Целевая направленность педагогического процесса.
- Всесторонность планирования задач педагогического процесса.
- Учет закономерностей физического воспитания.
- Конкретность планирования.

# Методическая последовательность планирования

1. Сбор сведений о контингенте занимающихся (анкетирование, контрольные испытания, данные врачебно-физкультурного обследования).
2. Определение цели и задач УВП применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.
3. Установка нормативов и требований.
4. Определение разделов программы занятий и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.
5. Планирование последовательности прохождения учебного материала.
6. Определение общей организации работы по реализации плана, подбор методов и форм занятий.
7. Табличное оформление плана.

# К документам

## *перспективного планирования относятся:*

° Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для спортсменов.

Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия и делится на два раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

Многолетний (перспективный) план подготовки команды. Он составляется на различные сроки, в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

# Содержание перспективного плана подготовки включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсменов.
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 по годам многолетнего цикла.
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.

# К документам

## *текущего планирования относится:*

○ План-график годового цикла спортивной тренировки, он является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение времени на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

# Оперативное планирование включает в себя :

- Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

# Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы, так и для одного спортсмена.



◦ **Групповой план** должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам — соответствуют уровню развития данной группы.

**Индивидуальный** перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

## Планирование УТП в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки команды. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

**Структура годового плана** (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

**При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:**

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных 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.

## Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.