

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯМАЛО-
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»



ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

г. Лабытнанги,
апрель 2023 года

ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Планирование - это процесс разработки плана, определяющего то, чего нужно достичь и какими рычагами, сообразуясь со временем и пространством.

Контроль - процесс определения, оценки и информации об отклонениях действительных значений от заданных или их совпадении и результатах анализа.



НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

-  Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
-  Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
-  Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
-  Приказ Минспорта России об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (по 158 видам спорта)
-  Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Руководитель	Методист	Тренер
План физкультурных и спортивных мероприятий	Оперативное планирование (<u>микроцикла</u> подготовки – совместно с тренером)	Оперативное планирование (отдельного тренировочного занятия, <u>микроцикла</u> подготовки)
Перспективное планирование	План физкультурных и спортивных мероприятий	Ежегодное (годовое) планирование
Ежегодное (годовое) планирование	Перспективное планирование Ежегодное (годовое) планирование	Текущее планирование (<u>мезо</u> -, макроциклов, годичный цикл)
Ежеквартальное планирование	Ежеквартальное планирование Ежемесячное планирование	<u>Четырехлетнее</u> планирование (Олимпийский цикл)
Ежемесячное планирование	Текущее планирование (<u>мезо</u> -, макроциклов, годичный цикл)	План физкультурных и спортивных мероприятий
	<u>Четырехлетнее</u> планирование (Олимпийский цикл)	Планы инструкторской и судейской практики
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
	Календарный план воспитательной работы	Календарный план воспитательной работы
	Планы инструкторской и судейской практики	Перспективное планирование
		План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Под *учебно-тренировочным процессом* следует понимать систему планомерно организованных занятий в специально созданных для этого учебных группах (командах) под руководством руководителя (заместитель руководителя), методиста, тренера.



Руководитель планирует работу физкультурно-спортивной организации, несет полную ответственность за все направления её деятельности, определяет совместно с тренерским (методическим) советом основные направления развития.

Инструктор-методист осуществляет методическое обеспечение и координацию работы ФСО. Планирует работу по организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса, повышению квалификации тренеров, проведению открытых учебно-тренировочных занятий и т.д.

Тренер (тренер-преподаватель) планирует учебно-тренировочный процесс (содержание, формы) ориентированный на запланированный результат.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Стадия становления высшего спортивного мастерства				Стадия развития и реализации высшего спортивного мастерства							
начальной подготовки	предварительной базовой подготовки	специализированной базовой подготовки	подготовки к высшим достижениям	максимальной реализации индивидуальных возможностей	сохранения высшего спортивного мастерства	постепенного снижения достижений					
Этап НП (1,2 и 3 год обучения)		УТЭ (до 3-х лет)	Этап ССМ (до 3-х лет)	Этап ВСМ (до 10-15 лет)							
Программа подготовки модели программ подготовки: 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет			ИППС (годовой цикл)	Олимпийские (<u>четырёхлетние</u>) циклы подготовки							
				Долгосрочное планирование (годовой цикл)							
				Среднесрочное планирование (<u>мезоцикл</u> подготовки)							
				Краткосрочное планирование (<u>микроцикл</u> подготовки)							
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТЕМЫ (ТЕМА) ТРЕНИРОВКИ		УПРАЖНЕНИЯ	структура тренировочного занятия	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТЕМЫ (ТЕМА) ТРЕНИРОВКИ		УПРАЖНЕНИЯ			
	Основная, техника	Сопутствующие			Основная, техника	Сопутствующие					
		тактика атаки	тактика обороны					физическая подготовка	тактика атаки	тактика обороны	физическая подготовка
СРЕДА	Ведение внешней стороной стопы. финты	1x1 обводка и удар	1x1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	1. Игра 2x2 «Взятие линии» 2. Игра 4x4 «Взятие линии» 3. Свободная игра 4x4	СРЕДА	Ведение внешней стороной стопы. финты	1x1 обводка и удар	1x1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	1. Игра 2x2 «Взятие линии» 2. Игра 4x4 «Взятие линии» 3. Свободная игра 4x4

В системе многолетней подготовки выделяют следующие этапы: начальный, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Независимо от этапа подготовки структурной единицей тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, в рамках которого решаются основные задачи системы многолетней подготовки, которая должна иметь плановый характер.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Начальная подготовка

Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала разных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода.

Предварительной базовой подготовки

Основными задачами являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию. Тренировочный процесс - разнообразие средств и методов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Специализированной базовой подготовки

Весь процесс подготовки приобретает специализированный характер. Расширяются возможности в использовании средств силовой подготовки, в том числе и способствующих мышечной гипертрофии, а также средств, направленных на повышение мощности и емкости анаэробных систем энергообеспечения. Процесс технической подготовки может уже предусматривать формирование устойчивых навыков, отвечающих специфике избранного вида соревнований и модели соревновательной деятельности.

В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется техника их выполнения. Во второй половине этапа подготовка более специализирована. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовки к высшим достижениям

Основной задачей является выведение спортсмена на уровень высших достижений в основных дисциплинах, выбранных основой специализации. Увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика, ориентированная на достижение высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

СТРУКТУРА ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО) ЗАНЯТИЯ

Примерный образец

План-конспект открытого тренировочного (учебно-тренировочного) занятия тренера (тренера-преподавателя)

Тема:

Цель:

Задачи:

1. Образовательные (обучающие)
2. Развивающие
3. Воспитательные

Место проведения:

Время проведения:

Оборудование и инвентарь

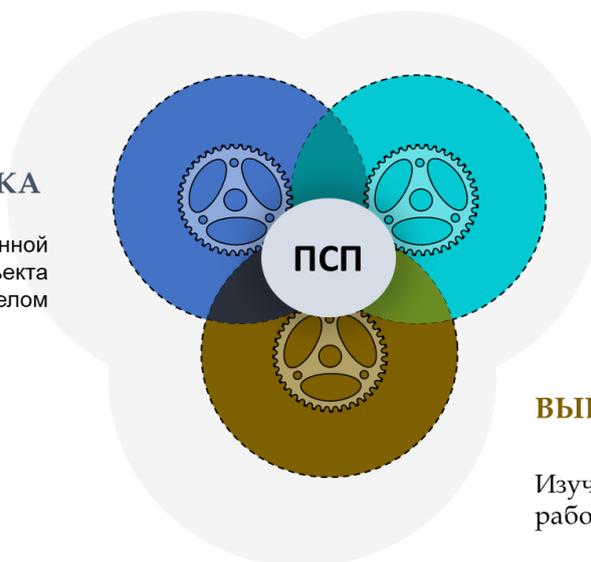
<i>Часть тренировочного (учебно-тренировочного) занятия</i>	<i>Частные задачи</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка нагрузки</i>	<i>Организационно- методические указания</i>
<i>Вводная</i>				
<i>I. Подготовительная</i>				
<i>II. Основная</i>				
<i>III. Заключительная</i>				

Открытое занятие - это форма проведения учебного занятия, которая способствует распространению опыта, росту мастерства, обогащению своей практики новыми приемами и методами. На открытом занятии демонстрируется свой проверенный позитивный или инновационный опыт, реализовываются методические идеи, применяются методические приемы или методы обучения.

КОНТРОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ФРОНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА

Проводится с целью одновременной всесторонней проверки объекта управления в целом



ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА

Это вид контроля, который проводится по завершении изучения большой темы (систематизация материала всей темы)

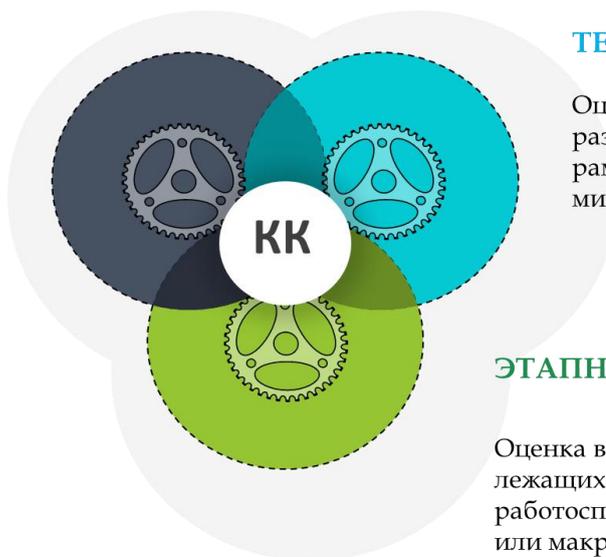
ВЫБОРОЧНАЯ ПРОВЕРКА

Изучение частного вопроса в системе работы ФСО или тренера

КОНТРОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Оценка характера (направленности) и напряженности отдельной тренировочной нагрузки (тренировочного занятия или физического упражнения)



ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Оценка эффективности процесса развития тренированности (в рамках нескольких занятий или микроцикла подготовки)

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ

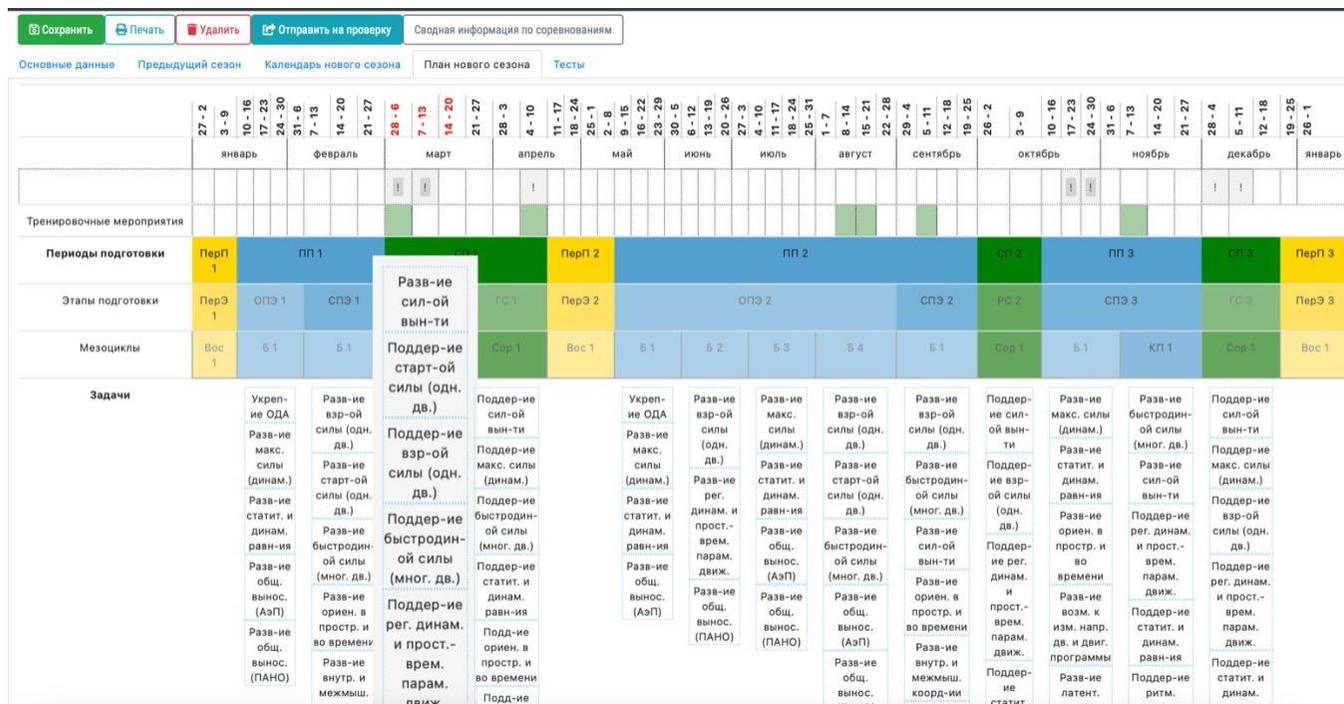
Оценка возможностей организма лежащих в основе специальной работоспособности (в рамках мезоцикла или макроцикла подготовки)

Контроль согласованности реализуемых задач с планированием

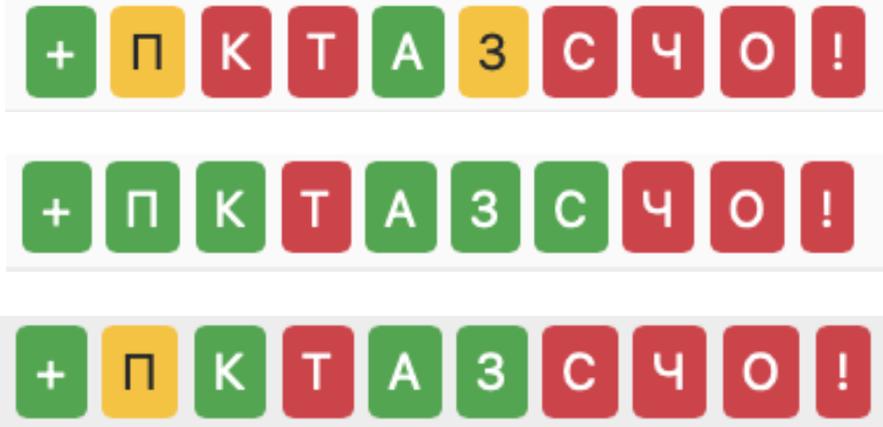


Не зависимо от этапа подготовки при планировании тренировочного процесса на уровне макро- и мезоциклах формулируются основные задачи, в основе которых лежит развитие или совершенствование тех или иных двигательных качеств спортсмена, согласно модельным характеристикам соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

АВТОМАТИЗАЦИЯ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСРЕДСТВОМ АИС «ЛСПОРТ»



Пиктограммы – показатель контроля за выполнением программ спортивной подготовки



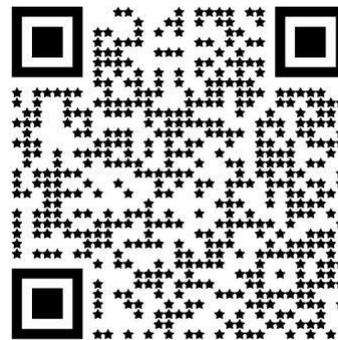
ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ



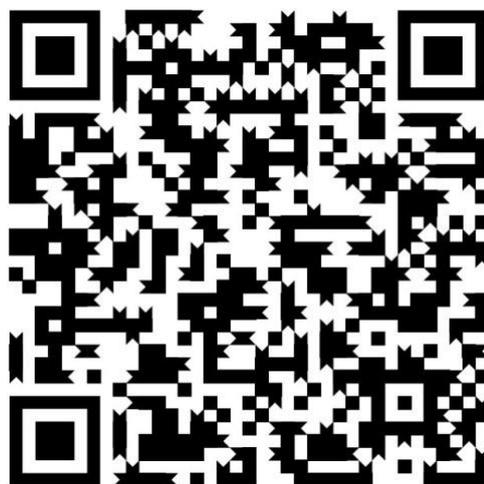
Минспорт РФ



ФГБУ ФЦПСР



ДФКиС ЯНАО



ГАУ ЯНАО «ЦСП»

Перечень полезных материалов на сайте ГАУ ЯНАО «ЦСП»:

1. Гармонизация систем аттестации педагогических работников и тренеров, работающих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (презентация);
2. Планирование и комплексный анализ тренировочного (учебно-тренировочного) процесса как условие успешной аттестации педагогических работников физкультурно-спортивных организаций ЯНАО (презентация);
3. Структура открытого тренировочного (учебно-тренировочного) занятия (текстовое описание);
4. Анализ тренировочного (учебно-тренировочного) занятия (текстовое описание);
5. Планирование и контроль в тренировочном процессе (презентация).
6. В.Н. Платонов «Основы подготовки спортсменов в Олимпийском виде спорт» (1-2 том);
7. Н.Н. Никитушкина «Организация методической работы в Спортивной школе».