**Разработала**

**Преподаватель ГАПОУ МО «СКФКиС»**

**Митрофанова Е.Е**

**Методическая разработка**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Технология планирования процесса спортивной подготовки*** – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации

***Предметом*** *планирования учебно-тренировочного процесса (далее – УТП)* являются его содержание, формы и результаты на определенный период времени.

Определяются цели и задачи на различные периоды УТП.

На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

***Основная задача*** *при разработке плана спортивной подготовки* состоит в том, чтобы определить показатели состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

*Основная задача решается:*

- с учетом уровня подготовленности спортсмена,

- его возраста,

- спортивной квалификации,

- стажа занятий избранным видом спорта,

- календаря спортивных соревнований,

- особенностей вида спорта,

- условий проведения учебно-тренировочного процесса

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих *формах*:

1) перспективное (на несколько лет);

2) текущее (на один год);

3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное учебно-тренировочное занятие).

***1.1. Документы перспективного планирования***

1. ***Учебный план*** - **последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.**

***Учебный план*** определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочной работы для того или иного контингента занимающихся.

Как правило, ***учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.***

В качестве примера в таблице 1 представлен учебный план для учебно-тренировочных групп ДЮСШ по волейболу.

Таблица 1.

**Учебный план**

по виду спорта «Волейбол» для **тренировочных групп** ДЮСШ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | 1 –й год  обучения  (12-14лет) | 2-й год  обучения  (13-15лет) | 3-й год  обучения  (14-16 лет) | 4-й год  обучения  (15-17 лет) |
| 1. Теоретическая подготовка | 26 | 34 | 38 | 46 |
| 2. Общая физическая подготовка | 102 | 125 | 122 | 90 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 95 | 114 | 134 | 144 |
| 4. Техническая подготовка | 116 | 146 | 180 | 237 |
| 5. Тактическая подготовка | 67 | 82 | 132 | 169 |
| Продолжение таблицы 1 | | | | |
| 6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры | 79 | 83 | 126 | 191 |
| 7.Инструкторская и судейская практика | 11 | 16 | 24 | 20 |
| 8.Экзамены,контрольные испытания (приемные и переводные) | 24 | 24 | 24 | 30 |
| Итого часов | 520 | 624 | 780 | 936 |
| Количество тренировочных дней | 184 | 226 | 216 | 210 |
| Количество занятий | 208 | 260 | 260 | 364 |
| Количество соревновательных дней |  |  |  |  |

1. ***Учебная программа*** - составляется на основе учебного плана и **определяет объем знаний, умений и навыков**, которые должны быть освоены обучающимися **по видам подготовки.**

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся.

Программа, как правило, состоит из следующих **разделов:**

1) **пояснительной записки;**

**2) изложения программного материала;**

**3) контрольных нормативов и учебных требований;**

**4) рекомендуемых учебных пособий.**

1. ***Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный).***

Составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Для спортсменов **младшего возраста** целесообразно **составлять** групповые перспективные планы **на 2—3 года.**

**Для квалифицированных спортсменов** необходимо **разрабатывать** как **групповые, так и индивидуальные планы** на **4 и даже 8 лет.**

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

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.

Пример многолетнего (перспективного) плана спортивной тренировки для спортивных школ приведен в таблице 2.

Таблица 2

Групповой перспективный план спортивной тренировки

Этап подготовки, количество обучающихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика группы занимающихся

I Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в пре­дыдущем году, уровень физической, технической, тактической и воле­вой подготовленности.

Основные недостатки в подготовленности. Со­стояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача.

I I. Цель и основные задачи многолетней тренировки

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

III. Физическая подготовка

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

1V.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 |  |

Х. Контрольные нормативы по этапам тренировки

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

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

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

1. ***Документы текущего планирования*** 
   1. ***План-график годичного цикла*** спортивной тренировки - **документ, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год**, а также наиболее целесообразную **методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла** тренировки, **количество часов на каждый раздел** работы и **распределение** временных затрат на прохождение материала разделов **по неделям в течение года.**

В качестве примера в таблице 3 представлен фрагмент плана-графика учебно-тренировочного процесса по волейболу для учебно-тренировочной группы ДЮСШ по волейболу.

Таблица 3

Фрагмент плана- графика тренировочного процесса по волейболу по недельным циклам учебно-тренировочной группы, первый год обучения, (период - 1 полугодие годичного цикла)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Всего в году (ч) | Сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Теоретическая | **26** | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Общая физическая | **129** | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Специальная физическая | **109** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | **134** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Тактическая подготовка | **77** | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Интегральная подготовка | **91** | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | **14** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Экзамены и контрольные испытания | **24** | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО часов | **604** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

2.2 . ***План подготовки команды на год:***

**- краткая характеристика** группы занимающихся,

- основные **задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,**

- примерное **распределение тренировочных нагрузок** по объему и интенсивности,

- **распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха**,

- **контрольные нормативы,**

- спортивно-технические показатели (**спортивные результаты**),

- **педагогический и врачебный контроль**.

2.3. ***Годичный план* подготовки на каждого спортсмена.**

*Годичный план подготовки (командный и индивидуальные).* Он состоит из следующих разделов:

- **краткая характеристика группы** занимающихся,

- **основные задачи и средства тренировки**, их примерное распределение по отводимому времени,

- примерное **распределение тренировочных нагрузок** по объему и интенсивности,

- распределение **соревнований, тренировочных занятий и отдыха**,

- контрольные **нормативы,**

- спортивно-технические показатели (**спортивные результаты**),

- педагогический и врачебный **контроль.**

Образе группового годичного плана тренировки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Групповой годичный план тренировки

Группа занимающихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Краткая характеристика группы занимающихся

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

1. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 – много, 3 – средне, 1 – мало).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Месяцы | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Примерная структура тренировочных нагрузок по объему интенсивности

(условные обозначения объема: большой, средний, малый;

условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Примерный объем нагрузок | Примерная интенсивность нагрузок |
| IX |  |  |
| X |  |  |
| XI |  |  |
| XII |  |  |
| XII |  |  |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| V |  |  |
| VI |  |  |
| VII |  |  |

1. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Количество соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Контрольные нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Перечень контрольных испытаний | Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Многоборья и виды легкой атлетики | Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

VII Педагогический и врачебный контроль

1. Места занятий, оборудования, инвентарь
2. ***Документы оперативное планирование*** .

***Оперативное планирование*** предполагает **планирование тренировки** на определенный **мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие**. Оно осуществляется на основе годичного плана

* 1. ***Рабочий план*** **определяет** конкретное **содержание занятий** **на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц).**

В этом документе **планируется методика обучения** и спортивного совершенствования в с**оответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла** спортивной тренировки.

В нем в методической последовательности **излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.**

Таблица 5

Групповой месячный план

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи | Основные средства | Числа месяца | | | Суммарный объем в месяце |
| 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Таблица 6

Индивидуальный месячный план тренировки

**Спортсмен**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи | Основные средства | Числа месяца | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
| 1 | 2 | 3 | 4 и т.д. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 7

Индивидуальный недельный план тренировки

Спортсмен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства | Дни недели | | | | | | | Суммарный объем за неделю |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | СБ | Вс |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

План - конспект тренировочного занятия по виду спорта в группе начальной подготовки

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи:

1.

2.

3.

Группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-

Место занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и их продолжительность | Содержание  занятия | Дозировка | Методические  указания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* 1. ***План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный)***должен **моделировать программу предстоящих соревнований** (**чередование нагрузок и отдыха**) и включать **средства для достижения максимальной работоспособности** (на данный период тренировки) и **формирования чувства** абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать 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.**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
2. Щедрин Д.С.Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту, часть 1 / Д.С. Щедрин // Сайт ГБПОУ СОУОР [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <https://souor.siteedu.ru/media/sub/1814/documents/tipamr-chast1.docx>.