

# ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

- Важнейшим условием осуществления учебно-тренировочного процесса является планирование.
- *Планирование учебно-тренировочного процесса - это определение условий, средств, методов, организационных форм решения задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой, предвидение тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменом.*

- ▣ Предметом планирования в учебно-тренировочном процессе являются цель, задачи, средства тренировки, объём и интенсивность тренировочной нагрузки, контрольные нормативы и другие показатели.

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

# Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- *перспективное*  
(на ряд лет)
- *текущее*  
(на один год)
- *оперативное*  
(на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

# Основными документами планирования являются:

- программа
- учебный план
- годовой учебный график
- планы тренировок
- конспект занятий (технологическая карта)
- расписание занятий
- журнал учета

- Разработанные **программы** предполагают строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, неуклонный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

В практике применяются перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочных занятий.

В этом случае схема, планирования тренировки имеет следующий вид:

- многолетняя тренировка, охватывающая всю спортивную биографию;
- четырехлетние циклы;
- годовые циклы;
- мезоциклы
- микроциклы;
- один тренировочный день, состоявший из двух и более занятий;
- одно тренировочное занятие.

- Процесс спортивной подготовки достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей и подготовленности спортсмена.

□ От того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

- ▣ Перспективное планирование увязывается с прогнозированием конечного результата работы.
- ▣ Прогнозирование имеет важное значение для направленного регулирования мастерства спортсмена.
- ▣ Прогнозы составляют конечный этап всей работы по управлению подготовкой спортсменов и сборных команд к определенным соревнованиям.

# При планировании всего процесса подготовки необходимо:

- учитывать разработку методологии анализа системы определенной подготовки положений с учетом главных её факторов, доступных количественному анализу;
- изучать и обобщать системы подготовки отдельно взятых команд;
- составление долгосрочных и краткосрочных прогнозов и развитие системы подготовки спортсменов.

- Многолетнее планирование тренировочного процесса позволяет отразить возрастающие из года в год требования к подготовленности лыжников, учитывать и программировать индивидуальную нагрузку спортсменов.
- Такое планирование способствует наиболее эффективному использованию всех средств и методов тренировки для лучшей подготовки спортсменов к участию в соревнованиях

**В многолетней подготовке выделяют две стороны:**

- структура
- динамика направленности занятий, которые учитывается при планировании.

# Структура многолетней подготовки состоит из четырех циклов:

- Начального
- Предрекордного
- Рекордного
- Завершающего

# Структура многолетней подготовки

Начальный	Предрекордный		Рекордный		Завершающий
Б А З О В Ы Й	Специальной подготовки	Углубленной специальной подготовки	Демонстрация наивысших достижений	Стабилизация спортивных достижений	Постепенное прекращение активных занятий

- ▣ Установлено, что самыми важными циклами являются *начальный и предрекордный*.
- ▣ Если тренер форсирует подготовку своих воспитанников на этих циклах, то вначале результаты растут быстро, но затем, где-то на уровне 1 разряда, наступает стабилизация роста.

В основе многолетнего плана спортсменов высокой квалификации лежит 4-х летний Олимпийский цикл подготовки

Задачи на этот период формируются следующим образом:

- поэтапное развитие всех физических качеств спортсменов средствами общей физической подготовки;
- техническое совершенствование и повышение функциональных возможностей спортсменов средствами специальной тренировки на базе общей физической подготовки;
- накопление спортсменами опыта участия в регулярных тренировочных занятиях и соревнованиях;
- достижение наивысшей работоспособности, совершенствование технических навыков и тактического мастерства к ответственным соревнованиям.

При построении 4-х летних циклов различают две стороны:

- ▣ Организационную
- ▣ Методическую

Организационные аспекты построения, например, олимпийских циклов сводятся к реализации конкретных ежегодных задач.

- Так задачей первого года, является селекция кандидатов в сборные команды.
- Задача второго года сводится к созданию прообраза будущей команды.
- На третьем году окончательно уточняется состав сборной команды.
- На четвертом году осуществляется планомерная подготовка команды к Олимпийским играм.

- ▣ Исходными данными для составления перспективных планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки, темпы роста спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов и другие факторы.
- ▣ В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составлять годовичные планы

- В спортивных школах основой перспективного плана является учебный план.
- Учебный план составляется по годам учебно-тренировочного процесса. Он определяет, сколько учебных часов отводится на каждый раздел программы.

## Перспективный план состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика группы;
- цель и основные задачи многолетней тренировки;
- преимущественная направленность тренировки;
- основные соревнования;
- распределение тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки;

- ▣ распределение тренировочных занятий,
- ▣ соревнований и отдыха;
- ▣ контрольные нормативы по этапам тренировки;
- ▣ педагогический и врачебный контроль.

# ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- ▣ На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки: годовой план тренировки и годовой учебный график.
- ▣ Годовой план тренировки разрабатывается на текущий год. В нем уточняются контрольные задания, более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируется объём тренировочных нагрузок

- При составлении годового плана прежде всего уточняется цель данного года работы, затем намечаются задачи по периодам круглогодичной тренировки с учетом конкретных условий спортивной подготовки.
- Планирование тренировки в годовом цикле определяется ее задачами, закономерностями развития спортивной формы, календарем и системой спортивных соревнований.

- ▣ В перспективный план также включаются необходимые изменения после ежегодного детального анализа проведенного тренировочного процесса и достижений спортсмена в предшествующий период. При такой методике планирования учитываются новые условия и индивидуальные особенности спортсмена.
- ▣ Подготовка годичного плана начинается с составления характеристики тренировочного процесса в предшествующем году и характеристики спортсмена.

- ▣ Особое внимание должно быть уделено анализу основных ошибок и выводам, позволяющим определить главное направление дальнейшего тренировочного процесса.
- ▣ В годовой план включается календарный план соревнований с указанием конкретных задач.
- ▣ Далее определяются этапы подготовки в соответствии с динамикой развития спортивной формы, определяется содержание тренировочного процесса по видам подготовки.

# ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Оперативное планирование предполагает составление планов тренировки на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие.
- Оно осуществляется на основе годовичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц.

- В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно характеризуются средства и методы тренировки, объём и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.
- При составлении месячных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок времени.

- ▣ Недельные планы тренировки (микроциклы) являются детализацией месячного плана тренировки - это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса; (продолжается обычно неделю).

## факторов и условий:

1. Взаимодействием процессов утомления и восстановления и связанный с этим порядок чередования нагрузок и отдыха, более высоких и менее высоких нагрузок. Часть занятий (2-3 или более в зависимости от уровня тренированности спортсмена) выполняется с высокими нагрузками, а часть - с наименьшими.
2. Необходимостью регулярно чередовать занятия, включающие упражнения с преимущественной направленностью, чтобы охватывать весь круг задач, возникающих на данном этапе тренировки.
3. Местом микроциклов в общей системе построения тренировки, т.е. изменение и характер микроциклов зависит от периодов и этапов тренировки.

▣ Таким образом, изменяя комплексы упражнений, число тренировочных занятий и дней отдыха, порядок их чередования, величину нагрузок, динамику объёма и интенсивности, тренер обеспечивает общую прогрессивную тенденцию тренировочного процесса.

- Микроциклы разного типа служат своего рода "строительными блоками", из которых складываются мезоциклы (месячные планы) тренировки. "Набор" микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного этапа.
- Исходным целостным звеном, объединяющим в определенном порядке элементы спортивной тренировки» является структура отдельного тренировочного занятия.

# Отдельное тренировочное занятие имеет три типичные части:

1. Разминка (подготовительная часть);
2. Основная часть;
3. Заключительная часть;

В отличие от школьного или иного урока, длительность которого жестко лимитирована постоянным учебным расписанием, время спортивно-тренировочного занятия может варьировать в диапазоне от десятков минут до нескольких часов.

- Планирование отдельного тренировочного занятия осуществляется посредством составления конспекта занятий.
- В конспекте занятий раскрывается содержание конкретного занятия, предусматривается продолжительность частей тренировки, чередование видов упражнений, их содержание, дозировку, организацию и методику проведения тренировки, методы обучения, систему подводящих упражнений и др.
- В плане-конспекте перед данным занятием ставится конкретная задача и, в зависимости от нее, подбираются соответствующие методы и средства.
- При составлении конспекта учитывают замечания, которые могли быть сделаны на предыдущем занятии.

# Конспект может быть составлен по форме:

Конспект урока (занятия) \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_ г.

по лыжным гонкам для группы \_\_\_\_\_

Задачи урока (занятия):

- 1.
- 2.
- 3.

Часть урока, продолжительность	Содержание материала	Объём, интенсивность	Организационно -методические указания

Подпись тренера

# УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективные пути повышения спортивного мастерства.
- Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов. Физическим развитием, состоянием здоровья и др.

□ Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваться в учебный процесс, совершенствовать его.

# Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах:

- ▣ поэтапного, который происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла;
- ▣ текущего, который проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий, в микро и мезоциклах тренировки;
- ▣ оперативного, позволяющего получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия.

- Одним из главных документов учета тренировочного процесса являются журнал учета занятий и дневник тренировки. Для всех отделений спортивных школ журнал учета должен иметь единую форму, утвержденную Министерством спорта и федерациями.
- В журнал учета вносятся дата, время и продолжительность занятия, его содержание, дозирование нагрузки, Ф.И.О. присутствующих, отмеченные замечания по тренировке.

- Дневник тренировки ведется каждым спортсменом. В дневнике записываются дата, время и содержание занятий, объём и интенсивность нагрузки, спортивные результаты, показанные на соревнованиях.
- Вносятся в дневник результаты выполнения контрольных нормативов и данные врачебного контроля, что позволяет судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

- По окончании каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные о динамике показателей тренировки, сопоставлять эти данные с показанными спортивными результатами.