

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования

- 1) перспективное (на 2-8 лет);
- 2) текущее (на один год, период);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Документы перспективного планирования

- Программа спортивной подготовки на этап;
- **Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этап;**

Документы текущего планирования

- **Годичный индивидуальный план спортивной подготовки или (команды)и на каждого спортсмена (или на период, мезоцикл).**

Документы Оперативного планирования

- **Планы тренировок на микроцикл;**
- **План-конспект тренировочного занятия;**
- **План подготовки к отдельным соревнованиям;**
- **Расписание занятий.**



Пр-з М С. РФ от 24 октября 2012 г. N 325

«О методических рекомендациях

по организации спортивной подготовки в РФ»

Программно-целевой подход к планированию спортивной подготовки:

выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Бег на средние дистанции

Недельный микроцикл — базовый этап ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (развивающая направленность)

День	Программа тренировки
1	Равномерный бег — кросс 12-14 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.10-4.20 мин. за 1 км, для девушек 4.40-4.50 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
2	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 2000 м или 3 по 1200 м или 4 по 1000 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.20-3.30 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее. Заминка — 2 км.
3	Тренировка по программе первого дня.
4	Разнообразные спортивные игры 30-40 мин Разминка и растяжка с партнером — 20 мин Бег с ускорением 10 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.
5	Тренировка по программе второго дня
6	Кросс 16-18 км с ускорениями по 100-150 м 5-6 раз, ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега, как и в первый тренировочный день. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
7	Отдых

План – конспект тренировочного занятия

Группа: УТГ _____ год обучения

Тема: _____

Задачи:

1. _____

2. _____

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Оборудование: _____

Методы: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть.		
Подготовительная часть.		
Основная часть.		
Заключительная часть.		

План-конспект занятия по художественной гимнастике

Группы НП -1 года обучения (6-7 лет)

Тип занятия: Комбинированный.

Тема занятия: Упражнения на развития гибкости.

Цель урока: Развитие гибкости посредством упражнений на сгибание и разгибание позвоночного столба.

Задачи занятия:

Укреплять основные группы мышц спины.

1. Научить правильно выполнять «мостик» из положения лежа на полу.
2. Формировать навыки культурного поведения и чувства товарищества.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 1 час 30 мин. (90 мин)

Инвентарь: скамейки гимнастические, ковёр для занятий художественной гимнастики.

Тренер-преподаватель:

Частные задачи	Учебный материал	Дозирование нагрузки	Организационно – методические указания
<i>1. Подготовительная часть (21 мин)</i>			
1. Организовать детей к тренировке.	1) Построение, приветствие, подсчёт пульса; 2) Сообщение задач занятия и формы его проведения; 3) Требования техники безопасности при работе с мячом; 4) Психологический настрой учащихся на тренировку.	1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.	Обратить внимание на форму. Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная. Приободрить: «Сегодня на тренировке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на занятии!»

19. Требования к программам спортивной подготовки.

19.1. Структура программы спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта должна содержать следующие разделы:

- введение;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- заключительные положения;
- приложение.

3.2.3. Расписание тренировочных занятий.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.