**Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях.**

**Технология планирования** процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методичес­ких установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействова­ния наиболее целесообразных средств, методов, организацион­ных форм, материально-технического обеспечения занятий, а так­же составление конкретной тренировочной документации. Она оп­ределяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намеча­емые на основе объективных закономерностей развития спортив­ных достижений и направленного формирования личности спорт­смена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. 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 тренировки состоит в том, чтобы 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 определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

**Перспективное планирование.** Исходными данными для составления многолетних (перспек­тивных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия про­ведения спортивных занятий и другие факторы. На основе харак­теристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки оп­ределяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсив­ность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отме­чаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых сле­дует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготов­ки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжи­тельность соревнований зависят от структуры многолетней подго­товки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых ме­роприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план содержит данные, намечающие перс­пективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные по­казатели плана по годам — соответствовать уровню развития спорт­сменов данной группы.

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

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, ве­личин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носить целеустремленный характер.

**Планирование в годичном цикле.** На основе перспективных планов составляются текущие (годо­вые) планы тренировки спортсменов. 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.

Планирование годичной тренировки и определение ее коли­чественных показателей может иметь два варианта — помесячный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с сис­темой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл мо­жет состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными ин­тервалами между ними, которые определяют набор и чередова­ние периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцик­лов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм — весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировоч­ного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Да­лее также распределяются общие объемы тренировочных на­грузок, частные объемы наиболее специфических и интенсив­ных средств (до 5—9 показателей): сроки контрольного тестиро­вания, динамика спортивных результатов, сроки тренировоч­ных сборов, основные направления восстановительных мероп­риятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической по­вседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ на ЭВМ.

При разработке годичных планов необходимо учи­тывать следующие организационно-методические положения:

— рациональное соотношение нагрузок различной преимуще­ственной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, 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.

При планировании средств общей, специальной фи­зической и технической подготовки рекомендуется придержи­ваться следующей наиболее целесообразной последовательно­сти:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через ос­новные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широ­кого использования средств, развивающих двигательных способностей а и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцен­том на совершенствование определенных двигательных способно­стей, играющих решающую роль в достижении высоких спортив­ных результатов.

При планировании средств специальной физической подго­товки:

- следует переходить от специальной выносливости к повы­шению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (бы­строе напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к кон­тролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа ша­гов для создания максимальной скорости);

- от проработки веду­щих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и гра­диента силы при рабочих (в соответствии с параметрами сорев­новательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревно­вательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является плани­рование вариативности тренировочных нагрузок по всем компо­нентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движе­ний, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число за­нятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение за­нятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что осо­бенно важно для достижения необходимой адаптации систем орга­низма спортсмена.

**Оперативное планирование**. Этот вид предполагает планирование тренировки на определен­ный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тре­нировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются ос­новные положения годичного 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.

**Составление конспекта проведения комплекса общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.**

**Структура плана-конспекта физкультурного занятия**

При подготовке плана-конспекта возможно использование текстовой и табличной форм записи.

Текстовая форма предполагает написание плана в виде текста, а табличная — в виде таблицы. Обе формы широко используются на практике. Как показывает опыт, при составлении развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия предпочтительней пользоваться табличной формой записи, которая позволяет:

* чётко отобразить структуру и содержание предстоящего занятия;
* детализировать содержание каждой его части;
* избежать перегруженности и перенасыщенности плана.

Данный вариант оформления плана-конспекта является наиболее информативным, понятным и удобным в использовании как для самого педагога, так и для других специалистов, которым он может быть представлен.

*Структура развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия в форме таблицы включает:*

1. **Общие сведения о занятии** (возраст детей, название занятия, место и дату проведения, форму проведения). Из перечисленных сведений в обязательном порядке следует указывать возраст детей, место и дату проведения занятия. Название занятия и форму его проведения (учебно-тренировочная, игровая, сюжетная, тематическая, корригирующая и др.) можно не отражать. Однако именно эти сведения усиливают творческую составляющую плана-конспекта, свидетельствуют о системных проектировочных аспектах в деятельности конкретного специалиста.
2. **Задачи занятия** (оздоровительную, образовательную, воспитательную). Информативная и предельно лаконичная формулировка комплекса задач занятия начинается, как правило, с глагола в повелительной форме. Например: формировать, учить, обучать, закреплять, развивать, совершенствовать, укреплять и др. В плане-конспекте указываются только главные задачи, решаемые преимущественно в основной части занятия. Вместе с тем, оздоровительные и воспитательные задачи могут планироваться для любой части занятия. Педагогические задачи необходимо формулировать как можно конкретнее, избегая лишних слов и словосочетаний. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются в неразрывном единстве, поэтому их комплексность и взаимосвязь — одно из главных условий эффективности физкультурного занятия.
3. **Оборудование и инвентарь.** Следует перечислить не только основные ресурсы занятия, но и указать их количество. Например: мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 баскетбольных кольца, 5—6 стоек, 6 обручей, маска медведя, магнитофон. Данная информация поможет педагогу заранее подготовить материально-техническое обеспечение занятия, рационально пометить его в пределах физкультурной площадки или зала, не упуская из вида малейшие детали. Стационарное оборудование, которое закреплено и всегда присутствует в специально организованных для физкультурных занятий местах (гимнастические лестницы, спортивно-игровые комплексы и др.), указывать не обязательно.
4. **Таблицу плана-конспекта,** состоящую из трёх частей (вводной, основной, заключительной) и трёх столбцов (содержание, дозировка, организационно-методические указания).

*Рассмотрим подробнее структуру таблицы, содержание её частей и столбцов.*

Каждую часть занятия лучше выделить отдельной строкой по ширине таблицы, а не столбцом. Это позволит расширить полезную площадь таблицы, что значительно уменьшит объём документа. В строке записывается название части занятия и её продолжительность в минутах.

**В столбце «Содержание»** последовательно указывается по частям занятия все предусмотренные физические упражнения и подвижные игры. Во вводной части занятия расписывается содержание разминки, в которую включаются разновидности ходьбы, бега, подвижные игры и игровые упражнения с элементами ходьбы, бега, строевых упражнений и др. Заканчивается вводная часть, как правило, динамическими дыхательными упражнениями.

**Содержание основной части занятия** отражает решение комплекса педагогических задач, в первую очередь — образовательных. В связи с этим в ней записывается следующий дидактический материал: комплекс общеразвивающих упражнений; специальные упражнения, направленные на решение образовательной задачи (основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр и др.); подвижные игры (подвижные игры высокой и малой интенсивности, игры-эстафеты, игры-соревнования и др.). Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняющий подготовительную к основным видам движений функцию, содержит от 5 до 10 упражнений в зависимости от возраста детей. На наш взгляд, подробное описание этих упражнений следует вынести за пределы таблицы в отдельное приложение, что сделает план-конспект компактным и удобным в использовании. Групповой способ организации детей в основной части занятия предусматривает запись соответствующих заданий для каждой группы. Такие организационные моменты, как расстановка и уборка оборудования, указываются только в случае непосредственного участия в них детей.

**В заключительной части** отражается содержание используемых средств восстановления после физической нагрузки (динамические дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, подвижные игры малой интенсивности, ходьба и др.). В данной части занятия может быть уделено внимание таким рефлексивным аспектам, как краткий анализ занятия педагогом, самооценка занятия детьми, совместная рефлексия содержания учебного материала, подведение итогов и др.

**В столбце «Дозировка»** указываются количество повторений каждого упражнения и (или) затраты времени на выполнение упражнения (в минутах или секундах). Например, 5—6 раз, 2 мин, 30 сек. Для цикличных видов движений и спортивных упражнений (ходьба, бег, катание на самокате, велосипеде и др.) можно определять длину дистанции в метрах (10 м, 60 м, 100 м). В дозировании физической нагрузки важно соблюдать теоретико-методические требования структурного построения занятия и его основного принципа — постепенного наращивания нагрузки и её плавного снижения к окончанию занятия. Дозировка упражнений должна соответствовать возрасту детей, а также методической целесообразности распределения времени для каждой части занятия.

**В столбце «Организационно-методические указания»** обозначаются требования, команды, распоряжения, общие методические указания, касающиеся организационных основ управления процессом обучения, координации деятельности педагога и детей по времени и пространству, их успешных совместных действий. Применительно к технике физических упражнений организационно-методические указания отражают наиболее типичные ошибки в их выполнении, на которые следует обратить внимание воспитанникам и педагогу. Например, «ноги в коленях не сгибать», «наклониться ниже» и др. При описании коллективных совместных действий уточняются способы организации детей на занятии (фронтальный, групповой, подгрупповой и др.), варианты построений и перестроений (в круг, в шеренгу, в колонну и др.), правила подвижных игр («по окончании игры выбирается новый водящий», «не выбегать за границы площадки» и др.). Данная информация предусматривает индивидуализацию и дифференциацию физической нагрузки («ослабленным детям снизить нагрузку», «мальчики выполняют упражнения с большими мячами, девочки — с маленькими», а также записи по обеспечению техники безопасности на занятии («под скамейку положить мат», «обеспечить страховку на канате», «соблюдать расстояние», «при падении сгруппироваться» и др.).

**Задание: составить конспект занятия для избранного вида спорта**