

# ***ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА***

***Инструктор-методист ФГБУ «ФЦПСР»  
по ПЕРМСКОМУ КРАЮ  
Заместитель директора ГКАУ ЦСП по Пермскому краю  
Зиновьева Татьяна Алексеевна***



**Л.К.Матвеева:**



*ТРЕНИРОВКИ НЕ ОТМЕНЯЮТСЯ НИКОГДА!  
ДАЖЕ ЕСЛИ НАЧНУТ ПАДАТЬ КАМНИ С НЕБА.....*





# Планирование на разных этапах спортивной подготовки



*Планирование тренировочного процесса* — это предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой, предвидение тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами.

*Планирование тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:*

перспективное (многолетнее),  
текущее (годовое),  
оперативное.



# Основные документы планирования

Документами перспективного планирования являются ***групповые и индивидуальные перспективные планы подготовки спортсменов.***

Документами текущего (годового) планирования являются **групповые и индивидуальные годовые планы подготовки.**

Документы оперативного планирования — групповые и индивидуальные планы подготовки **на месяц или недельный цикл.**

Все перечисленные документы планирования составляются на **основе программ.**



**Перспективный план** — основа подготовки спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования подготовки 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. Перспективные планы могут быть разработаны на различные сроки (чаще олимпийский или годичный цикл), в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.





Годовой план подготовки представляет собой часть перспективного.

В годовом плане более детально определены задачи года, периодов тренировки, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок





## *Разделы годового плана:*

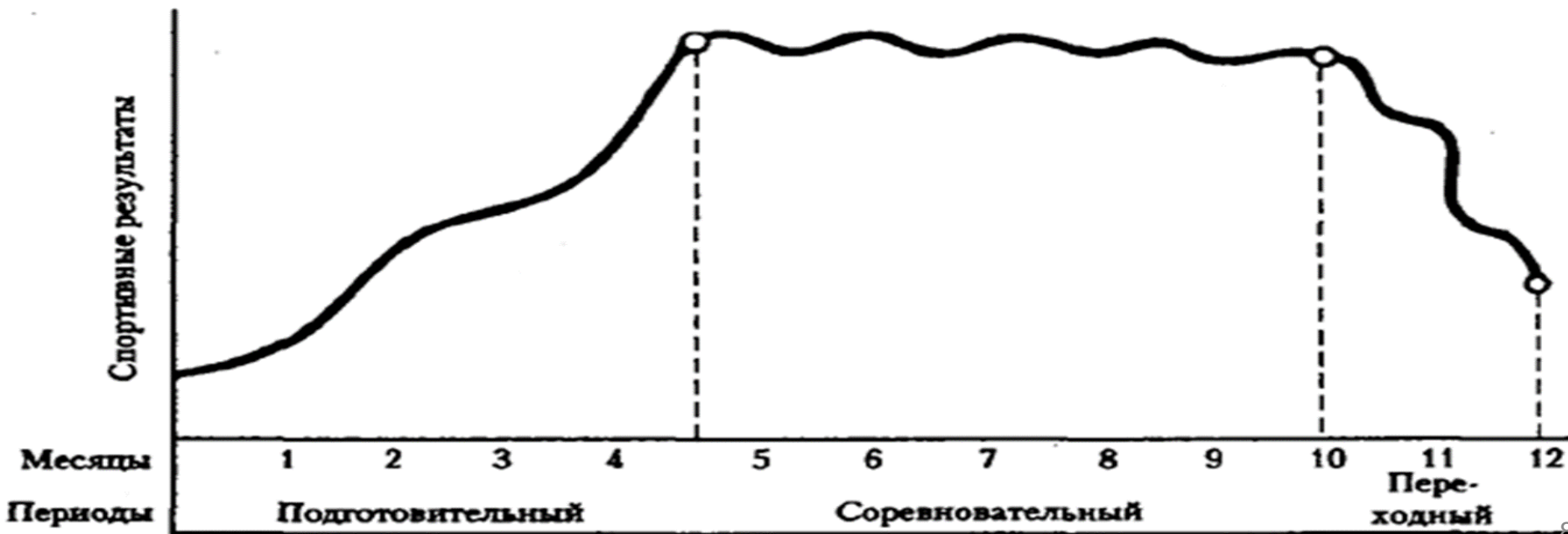


- краткую характеристику спортсмена;
- краткую характеристику предшествующих этапов;
- цель и основные задачи на год;
- календарь основных соревнований и их задачи;
- цикличность подготовки и задачи по периодам;
- спортивно-технические показатели,
- контрольные нормативы;
- распределение тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль.





Работа над годовым планом начинается с анализа подготовки в предшествующем году, включающего характеристику спортсмена, его спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Анализ предшествующего сезона обязательно должен заканчиваться выявлением основных ошибок и выводом, позволяющим определить направленность работы в будущем.







# Основы планирования



Составляют олимпийский или годовой, месячные и недельные циклы, называемые макро- мезо- и микроциклами.

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на базовых соревнованиях.



С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой – проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом, – определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

# Формы организации тренировочного процесса

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и половых особенностей занимающихся

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

тренировочные сборы

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

медико-восстановительные мероприятия

инструкторская и судейская практика



*Благодарю за внимание!!!!*

