

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Олимп» муниципального образования
город-курорт Анапа

Методическая разработка
на тему: «Учебно-методическая работа в ДЮСШ»

Автор

:Кошелева Елена Леонидовна

Заместитель директора по УСР

г./к. Анапа

2022г.

Содержание

Введение

1. Планирование как основа организации учебно-методической работы
2. Виды планирования и их характеристика
3. Методическая последовательность планирования

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Значение учебно-тренировочного процесса в физической культуре обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина. Программа по планированию учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях. Качественная реализация этих требований создает фундамент здоровья, общего физического образования, всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Программа состоит из отдельно оформленных, но взаимосвязанных по содержанию и нормативным требованиям программ для каждой группы занимающихся, составленных с учетом возрастных особенностей соответствующих контингентов учащихся. В программе каждой группы изложен учебный материал для тренировочных занятий, оформленный в виде конкретных тем теоретического и практического характера.

Правильное и четкое планирование программного материала является важным фактором успешного решения поставленных задач для учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

Актуальность исследования данной темы заключается в том, что в значительной степени развитию физических качеств и прикладных навыков способствует систематическое занятие профессионально-прикладными видами спорта.

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование учебно-тренировочного процесса - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся [1, с. 150].

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ). Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Основными задачами для ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации для наполнения сборных команд города;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- подготовка из числа учащихся судей по видам спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам, по внедрению и развитию данного вида спорта;

В задачи школы входит:

- методическое руководство учебно-тренировочной работой;
- осуществление руководства по развитию данного вида спорта в ДСО и ведомств.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются

исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузки и тренировочное задание как одно и то же. Однако следует различать эти два понятия.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчетом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени [2, с. 133].

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений,

выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания [3, с. 198].

Построение учебно-тренировочного процесса на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразии подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Систематическое и обязательное ведение тренером документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;

- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;

- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;

- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики учебно-тренировочного процесса как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

- быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;

- соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов учебно-тренировочного процесса (например, полное отражение базового компонента программы по учебно-тренировочному процессу);

- по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам учебно-тренировочного процесса;

- иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;

- быть реальным для выполнения запланированного;

- иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;

- быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Функции педагогического планирования заключаются в предвидении

ожидаемого результата и проектировании того, как должен разворачиваться учебно-тренировочный процесс на пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей.

В планировании по учебно-тренировочным занятиям имеется некоторое противоречие: чем на большее время рассчитывается план, тем меньше оправданная конкретизация плана; вместе с тем, если вести планирование лишь на ближайшее время – исчезает перспектива. Поэтому, чем меньше срок, на который составляется план, тем он более конкретный и детализированный [5, с. 126].

Рассмотрим требования к планированию в учебно-тренировочном процессе:

1. Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы занятиям спорта разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по учебно-тренировочному процессу для различных контингентов населения).

С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации.

Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и обще воспитательные задачи и наметать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей учебно-тренировочного процесса. Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физической культуры (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании учебно-тренировочного процесса надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности [6, с. 201].

4. Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

2. Виды планирования и их характеристика

Планирование состоит из трех видов: перспективное планирование, этапное планирование, краткосрочное планирование (рисунок 1).

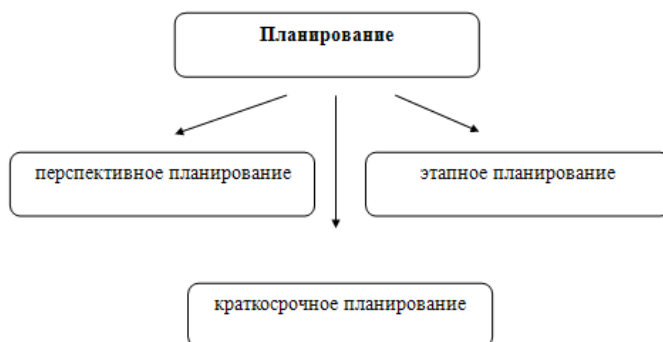


Рисунок 1. Виды планирования

Рассмотрим характеристику этих видов.

Перспективное планирование - это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения) [7, с. 190].

Общий план работы по учебно-тренировочному процессу в общеобразовательных учреждениях (школах) – составляется при участии зам. директора, врача школы, преподавателя курса ОБЖ. Примерный общий план работы по учебно-тренировочному процессу на учебный год в общеобразовательной школе [8, с. 233].

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов [9, с. 178].

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

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

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов, которые представлены на рисунке 2.

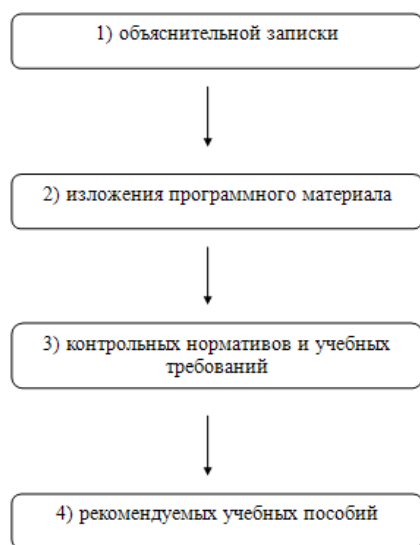


Рисунок 2. Разделы учебной программы

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он 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 [10, с. 215].

Аналогичные разделы, но иное содержание и иной статус имеют унифицировано-дифференцированные программы по избираемым профилям пролонгированного курса учебно-тренировочном процессе, который дополняет общий курс, расширяя и углубляя его содержание. После его завершения следует за ним в порядке продолжения и организуется за счет добровольно выделяемого бюджета времени применительно к их склонностям, запросам, интересам в секциях и группах коллективов физической культуры либо в иных организационных формах [11, с. 241].

Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса обеспечивается не только созданием и введением в действие унифицированных программ, охватывающих широкие массы населения. В принципе желательно доводить до индивидуальной конкретизации, которая выразилась бы в разработке индивидуально дифференцированных многолетних программ или планов, намечающих перспективные пути физического совершенствования применительно к возможностям и особенностям каждого индивида [12, с. 115].

Надо полагать, по мере внедрения в практику планирования портативной компьютерной техники, совершенствования методов прогнозирования и накопления необходимых расчетных данных разработка индивидуально дифференцированных перспективных планов станет нормой во всей сфере педагогического планирования учебно-тренировочного процесса. Это особенно необходимо, когда возникает проблема состыковки общего курса физического воспитания, предусмотренного унифицированной программой, и пролонгированного курса учебно-тренировочного процесса, в частности в аспекте спортивного совершенствования [13, с. 155].

Отдельные операции перспективного планирования. Степень конкретизации перспективного плана, составляемого при отсутствии унифицированной программы, во многом зависит, понятно, от наличия

подходящих для него исходных данных исследовательского и эмпирического характера. В меру вытекающих отсюда возможностей при составлении перспективного плана, например спортивно-специализированной тренировки или общефизической тренировки для различных контингентов физкультурников, проводятся в основном следующие операции [14, с. 161].

Конкретизация общих целей и задач. Суть ее заключается в том, чтобы, исходя из общих целей и задач, принятых в системе учебно-тренировочного процесса, адекватно определить главные целевые установки, которые действительно могут быть реализованы в конкретных условиях в результате выполнения плана за все охватываемое им время и по годам занятий.

Расчет суммарных затрат времени и наметка границ больших тренировочных циклов. Есть основание считать, что даже в тех случаях, когда предусматривается не повышение, а сохранение достигнутого минимально необходимого уровня общей физической подготовленности, время, выделяемое на занятия различными физическими упражнениями, включая ежедневную гигиеническую гимнастику и другие повседневно бытовые упражнения, должно составлять не менее 300-400 ч в год. Когда же предусматривается достижение возможно высоких спортивных результатов, эта величина увеличивается в 2-3 раза и более. В перспективном плане тренировки время подсчитывают обычно в суммарном выражении по годичным или иным большим циклам и затем распределяют по основным разделам содержания тренировочного процесса.

Проектирование основного состава средств и суммарных параметров нагрузки.

Сводное оформление плана. Способ внешнего оформления не унифицированного плана не имеет решающего значения. В распространенной практике перспективного планирования тренировки чаще всего пользуются комбинированным способом оформления плана [15, с. 258].

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

правильно составить годовичные планы [16, с. 140].

Годовой (крупноцикловой) план как связывающее звено между перспективным и этапными планами. Годовой или подобный крупноцикловый план является одним из основных документов педагогического планирования учебно-тренировочного процесса. Он представляет собой как бы фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени. Это значит, что составление такого плана имеет непосредственное отношение как к перспективному, так и к этапному планированию [17, с. 114].

В зависимости от полноты фактических данных, необходимых для планированных расчетов, и ряда других обстоятельств, влияющих на планирование (опыт составляющего, особенности контингента занимающихся, степень стабильности условий предстоящих занятий и т.д.), годовой план может иметь различную степень детализации и различные формы, но в любом варианте он должен конкретизировать основные аспекты перспективного плана в пределах охватываемого времени. Обычно годовой план в его формализуемой части имеет вид плана-графика. В нем наряду с основными компонентами содержания и формами планируемых занятий указывают в хронологической последовательности - по этапам, месяцам, а когда это оправданно, и по неделям - расчетные затраты времени на занятия, связанные с ними параметры нагрузок, этапные сроки достижения планируемых результатов. В текстовой части плана формируют целевые и другие установочные положения, а в качестве дополнений к нему разрабатывают соответствующие приложения.

Оправданная степень детализации крупноциклового плана зависит от того, насколько известен не только в принципе, но и подробностях намечаемый в нем путь к целевым результатам, насколько постоянны условия их достижения. Если этот путь хорошо известен многим и детально зафиксирован, годовой план может быть составлен очень детально. Если же

планируемый процесс будет иметь в деталях трудно предсказуемые задолго вариации и тем более если ряд его параметров вообще ни кем еще не освоен, годовой план лучше составлять лишь в крупных чертах, без детализации до малых масштабов времени (она будет осуществляться в последующем - в рамках этапного и краткосрочного планирования) [18, с. 122].

Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.

Основными документами, составляемыми при краткосрочном педагогическом планировании учебно-тренировочного процесса, являются: недельный (микроцикловой) план и конспект недельного занятия - школьного урока, спортивно - тренировочного занятия [23, с. 155].

Недельный (микроцикловой) план. Составление плана на недельный либо иной микроцикл нужно рассматривать как, безусловно, необходимое звено планирования учебно-тренировочного процесса в тех случаях, когда этапный план не детализирован до масштаба отдельных занятий. Если же такая детализация обеспечена в этапном плане и его реализация идет без существенных отклонений от запланированного, следующим и завершающим звеном планирования может быть сразу составление конспекта отдельного занятия [21, с. 108].

Разумеется недельный план должен быть не просто детализацией того, что было запланировано ранее в соответствующей ему части этапного плана. Здесь должна найти свое выражение и корректировка запланированного ранее с учетом реального хода и результатов занятий в предшествующем микроцикле. В плане микроцикла наряду с общими чертами системы занятий, составляющих данный микроцикл, намечают и отличительные черты отдельных занятий, относящиеся к их содержанию, параметрам нагрузки, методическим особенностям.

Микроцикловое планирование предполагает, таким образом, довольно детальную разработку соответствующей части этапного плана с конкретизированной обрисовкой системы занятий в пределах ближнего

времени. Выполнить это без серьезных просчетов позволяет опора на накопление знания о закономерностях микроструктуры планируемого процесса и опыт практического использования их для конструирования микроциклов в различных конкретных ситуациях т. е применительно к заданным целевым установкам, фактическим предпосылкам их реализации, лимиту времени, выделенному на занятия в недельном режиме, и другим условиям, влияющим на содержание и построение занятий в рамках микроциклов [21, с. 123].

Микроцикловой план представляет собой план-график, в котором более детально и подробно планируются физические упражнения, направленность и величина нагрузок каждого занятия [20, с. 115].

Для составления плана-графика микроцикла нужно предварительно выполнить соответствующие подготовительные операции:

- ориентируясь на контрольные показатели в предыдущих микроциклах, и соотнося их с этапной целью, конкретизировать целевую установку на предстоящий микроцикл;

- детализировать и уточнить перечень упражнений, предусмотренных в качестве основных и дополнительных средств целевой установки, наметить очерёдность и частоту их воспроизведения в данных занятиях на протяжении микроцикла;

- рассчитать параметры нагрузок, их динамику на протяжении микроцикла, ранжировать их по предлагаемой степени тренирующего воздействия.

2. План-конспект отдельного занятия - должен быть более конкретным из всех рассматриваемых документов планирования. Подробно урочная форма занятий и составление плана-конспекта были представлены в лекции: Урочные формы занятий [17, с. 208].

Охватывая наименьший из относительно завершённых фрагментов учебно-тренировочного процесса, план-конспект отдельного занятия должен быть наиболее конкретным из всех рассмотренных документов

планирования. В нем намечают: основную и частные задачи занятия, средства, методы и методические приемы, привлекаемые для их реализации, параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, динамику нагрузки на протяжении занятия, предполагаемые показатели оперативного контроля. В план-конспект вносят так же организационно-методические и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

Вне всякого сомнения, вдумчивое проектирование каждого отдельного занятия - неотъемлемое условие его рационального построения. Для специалиста же это и каждодневное обретение опыта конкретного планирования вместе с накоплением материалов, имеющих большую профессиональную ценность. Практически, однако, возникает противоречие между необходимостью значительных затрат времени на составление подробных конспектов и ограниченными возможностями выделения его накануне каждого очередного занятия, особенно когда ежедневно приходится проводить несколько занятий с различными контингентами. Выход тут прежде всего в заблаговременном накоплении опробованных материалов планирования и тщательном выполнении подготовленных разработок. Это позволит специалисту не делать каждый раз развернутых описаний отдельных фрагментов занятий, а пользоваться краткими обозначениями со ссылкой на соответствующие материалы выполненных ранее разработок: перечни комплексов упражнений, наметки методических подходов, нормировочные расчеты нагрузок и отдыха и т. д.

В известных ситуациях приходится составлять и унифицированные планы-конспекты, обобщенно намечающие аналогичные занятия с несколькими примерно однородными контингентами занимающихся: для параллельных классов в школе, однотипных групп вузовских курсовых потоков и т.д.

Это, конечно, не лучший способ конкретного планирования, но его пока приходится использовать в реальных условиях практики. Перспективы

оптимизации оперативного планирования справедливо связывают с внедрением компьютерной техники, что, однако, не означает уменьшения в нем роли творческих начал [18, с. 125].

3. Методическая последовательность планирования

Методическая последовательность планирования. При разработке любого плана желательно придерживаться такой последовательности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания

программы, ее прохождение.

5. Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Общие программно-нормативные установки, указывающие целевые ориентиры и логику развёртывания планируемого процесса. Утвердившиеся в современной системе учебно-тренировочного процесса единые программно-нормативные положения позволяют уже в исходном пункте педагогического планирования учебно-тренировочного процесса конкретного контингента более или менее четко представить целевые ориентиры и основные рубежи на пути к ним.

Вместе с тем общие программные установки и типовые программы в их современном виде очерчивают совокупность основных средств, рекомендуемых к использованию в учебно-тренировочном процессе различных контингентов населения, а также ориентировочные требования к объему и режиму их целесообразно организованной двигательной активности. Все это дает ряд существенных опорных пунктов для конкретного планирования, во многом облегчает решение непростой проблемы оптимальной разработки группового и индивидуального плана учебно-тренировочного процесса, но, разумеется, не снимает ее. Приступая к

ее решению, специалист призван в первую очередь творчески осмыслить и конкретизировать общие программно-нормативные установки применительно к особенностям контингента занимающихся и реальным условием предстоящей деятельности.

Главное в планировании общей структуры в учебно-тренировочном процессе - наметить совокупность отдельных относительно самостоятельных, обособленных во времени форм занятий в их закономерных связях, соотношении и последовательности как органических звеньев единого процесса - так, что бы они оптимально вносили свой вклад в реализацию общей цели в конкретных условиях. Некоторые из параметров этой структуры определяются, как уже говорилось, официальными программно-нормативными установками. Ориентируясь на них, специалисту в каждом случае предстоит конкретно спланировать систему занятий применительно к данным условиям. Важнейшей направляющей основой при этом служат принципиальные положения, выражающие объективную логику построения учебно-тренировочного процесса, а именно принципы непрерывности этого процесса, регулярного чередования нагрузок и отдыха, последовательности в распределении материала занятий, цикличности в воспроизведении их, динамичности и постепенности в изменении требований, предъявляемых к занимающимся. Именно эти положения являются основополагающими в конструировании общей модели учебно-тренировочного процесса как процесса целостного и перманентно упорядоченного [17, с. 127].

Общепедагогические и другие аспекты планирования. Изложенное характеризует в основном специфические аспекты планирования учебно-тренировочного процесса. Но этим не исчерпывается все планирование, осуществляемое специалистом в этой области. Как и каждый педагог, он призван организовывать целостный воспитательный процесс и соответственно планировать общевоспитательную работу, предусматривать органическую взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с другими

сторонами воспитания, прежде всего с нравственным воспитанием. Исходными при этом являются общепедагогические принципы и требования к планированию воспитательного процесса.

На тренера в ДЮСШ возлагаются так же обязанности по составлению общего плана организационных и других мер, направленных на качественную постановку физкультурно-спортивной работы в сфере его деятельности (в учебном заведении, учреждении, производственном коллективе и т.д.).

Все обозначенные аспекты планирования, разумеется, взаимосвязаны и выделены могут быть лишь с известной условностью. Тем не менее нужно различать непосредственно относящиеся к педагогическому планированию самого учебно-тренировочного процесса и характеризующие плановые начала в общей организации физкультурной деятельности, в частности планирование условий для качественной постановки учебно-тренировочного процесса. Ряд основных технологических процедур и форм педагогического планирования этого процесса рассматривается в следующих разделах [38, с. 167].

Заключение

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Значение учебно-тренировочного процесса в физической культуре обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина. Программа по планированию учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях. Качественная реализация этих требований создает фундамент здоровья, общего физического образования, всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Список использованной литературы

1. Баранов В.Н. Соотношение средств беговой подготовки // Легкая атлетика, 2012. - №5
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): М.: Физкультура и спорт, 2010,
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., исир. идоп. - М.: Издательский центр " Академия" , 2008
5. Кейно А.Ю. Подготовка зимнего полиатлониста Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, 2009.
6. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: "Физкультура и спорт", 2010.
7. Афанасьев В.А., Вавилов В.Н., Загузова С.А., Каменских В.Н.. Методика тренировки в полиатлоне. Детский тренер. Журнал в журнале "Физическая культура" 2*01. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Тамбов. 2013
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: "Физкультура и спорт" 2010.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - ФКиС, 2009.
10. Гильмутдинов Т.С. Управление подготовкой полиатлонистов на основе контроля энергетических меридианов организма / Гильмутдинов Т.С., Попов И.И. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.). - М.: 2010.
11. Годик М.И. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -

М.: "Физкультура и спорт", 2008.

12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: "Физкультура и спорт", 2009.

13. Зимин В.Н. Подготовка к сдаче легкоатлетических норм ГТО. - Кострома. 2011.

14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: ФКиС, 2010.

15. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 2010.

16. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. // Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: "Физкультура и спорт", 2008.

17. Лукин К.Ф., Филиппов Г.И. Подготовка спортсмена-многоборца. - М.: ДОСААФ, 2009.

18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: "Физкультура и спорт", 2009.

19. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 2011.

20. Филин В.П., Фомин Н.Н. Основы юношеского спорта. - М.: "Физкультура и спорт", 2010.

21. Фарбей В.В., Скорохатова Г.В., Фарбей В.В Лыжный спорт Под общ Редакцией В.В Фарбея, Г.В. Скорохатовой - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.

22. Порубов Г.Н., Горбунова Н.А. Лыжный спорт. Учебно-методическое пособие предназначено студентам учителям школ и других учебных заведений, судьям при проведении соревнований по лыжным гонкам. Костанай; КГПИ, 2009.

23. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 2012.