**Планирование как основа организации**

**учебно - тренировочной работы МБУ ДО «ФСН «Озёры».**

|  |
| --- |
| *Составила:*  *инструктор-методист МБУ ДО ФСН «Озёры»*  *Паршина Ю.А.* |
|  |

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

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в в нашем учреждении. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала .

*Основными задачами для МБУ ДО ФСН «Озёры» являются:*

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;

- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой;

- осуществление руководства по развитию видов спорта.

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* тренировочная работа сравнительно недавно получила признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что учебно – тренировочная работа являются исходным элементом структуры самой тренировки.

В *теории и методике физического воспитания* под **нагрузкой** понимается количественная мера воздействия физических упражнений.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а **тренировочное задание**. Абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. 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 обучающегося. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

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

а) единообразие 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.

*Вывод: это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.*