Контрольная работа

Тема «Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта»

1. **Планирование в физическом воспитании**

Планирование физического воспитания – 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.

По срокам планирования различают следующие его виды:

– перспективное планирование – это планирование на длительный срок;

– текущее планирование охватывает этапы работы;

– оперативное планирование – осуществляется на ближайшее время.

Планирование спортивной тренировки – это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед боксерами для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Требования к планированию в физическом воспитании:

– Целевая направленность педагогического процесса.

– Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

– Учет закономерностей физического воспитания.

– конкретность планирования.

Методическая последовательность планирования.

1. Сбор сведений о контингенте занимающихся (анкетирование, контрольные испытания, данные врачебно-физкультурного обследования).
2. Определение цели и задач учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.
3. Установка нормативов и требований.
4. Определение разделов программы занятий и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.
5. Планирование последовательности прохождения учебного материала.
6. Определение общей организации работы по реализации плана, подбор методов и форм занятий.
7. Сводное текстуально-описательное или табличное оформление плана.

Основными документами планирования в физическом воспитании являются:

учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий.

### 1.1 Планирование занятий

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных групп необходимо реализовать следующие основные положения;

* непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
* четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
* определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
* определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
* четкая организация воспитательной работы;
* организация врачебного и педагогического контроля;
* определение для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
* установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

Тренер-преподаватель должен вести документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом для каждой группы занимающихся: учебный план, программу, рабочий план на определенный период с указанием упражнений и их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для боксеров высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, куда входит перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

#### 1.2 Учебный план

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию, определяется основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов по каждому разделу (табл. 2).

Таблица 2. Примерный учебный план учебно-тренировочных групп по боксу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Новички** | **III разряд** | **II разряд** | **I** **разряд** |
|  | *Теоретические занятия* |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 2 |  |  |  |
| 2 | Краткий обзор развития бокса в РФ и за рубежом | 2 |  |  |  |
| 3 | Травмы в боксе и их профилактика | 2 | 2 |  |  |
| 4 | Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Спортивная форма боксера и пути ее достижения |  | 2 | 2 |  |
| 6 | Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров СССР, РФ, Европы и мира (демонстрация кинофильмов) | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Правила соревнований по боксу | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Средства и методы развития отдельных физических качеств |  | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Физиологические основы бокса |  | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Психологическая подготовка боксера |  | 2 | 2 | 4 |
| 11 | Тактика в боксе |  | 2 | 2 | 4 |
| 12 | Спортивные снаряды и их назначение | 2 | 2 |  |  |
| 13 | Обсуждение подготовки к предстоящему бою | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 14 | Разбор проведенных боев | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 15 | Планирование тренировки |  |  |  |  |
| 16 | Методика обучения и тренировки новичков и боксеров III разряда |  |  |  | 24 |
| 17 | Особенности обучения и тренировки юношей и подростков |  |  |  | 2 |
| 18 | Оборудование и инвентарь для занятий боксом |  | 2 |  |  |
|  | **Итого** | **18** | **16** | **24** | **36** |
|  | Практика проведения учебно-тренировочных занятий боксерами старших разрядов |  |  |  | 20 |
|  | *Практические занятия* |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка со специальной направленностью | 60 | 80 | 60 | 60 |
| 2 | Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции | 36 | 20 | 14 |  |
| 4 | Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище | 34 | 30 | 20 | 30 |
| 5 | Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище | 30 | 30 | 20 | 20 |
| 6 | Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище | 20 | 30 | 30 | 20 |
| 7 | Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 8 | Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит |  | 30 | 30 | 30 |
| 9 | Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 10 | Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одиночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме |  |  | 36 | 40 |
| 11 | Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнерами. Бой с активно наступающим партнером, «нокаутером». Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обыгрывающего стиля |  | 18 | 30 | 40 |
| 12 | Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней) | 10 | 20 | 20 | 24 |
| 13 | Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств |  |  |  | 40 |
| 14 | Упражнения на специальных боксерских снарядах | 20 | 30 | 30 | 40 |
|  | **Итого** | **270** | **358** | **360** | **444** |
|  | **Всего часов** | **288** | **384** | **384** | **480** |

Учебно-тренировочные занятия в секциях бокса планируются на основе учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов: для новичков три раза в неделю по 2 часа; для спортсменов I и II разрядов – четыре раза по 2 часа; для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта не менее пяти раз в неделю с выделением специальных занятий по общей физической подготовке со специальной направленностью (в зале и на открытом воздухе).

#### 1.3 Учебная программа

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

В программе раскрыты формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенных контингентов занимающихся (ДЮСШ, ШВСМ, секции и клубов

Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности. Определяются цели и задачи педагогического процесса (спортивной тренировки); объем знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть занимающийся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической, общефической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах, который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения.

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

а) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуются методы и формы занятий, даются указания оп планированию и учету и др.;

б) учебный материал по теоретическому и практическим разделам, зачетные требования и нормативы по освоении двигательных действий и развитию физических качеств;

в) учебные нормы и требования;

г) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Программа – это документ, все требования которого являются обязательными для выполнения (допускаются уточнения тех или иных задач и средств их выполнения в зависимости от условий работы).

**1.4 План-график учебного процесса**

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении годичного цикла спортивной подготовки. В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материалов разделов по неделям в течении года. Главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания.

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимися как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

#### 1.5 Рабочий план

Рабочий план составляют на основе учебного плана и программы. Он может быть тематическим (материал излагается по темам, которые могут быть включены в несколько занятий в методической последовательности) и поурочным. Рабочий план составляют на полгода, три или один месяц (в зависимости от условий занятий и календаря соревнований). В рабочем плане указывается тема, содержание материала (перечень упражнений), объем тренировочных нагрузок. Наиболее часто поурочный рабочий план составляют в виде плана-графика (табл. 3).

Таблица 3. Примерная схема тематического рабочего плана

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Количество занятий** | **Тема** | **Упражнения** | **Время мин** |
| 10 | Изучение и совершенствование прямого удара левой в голову, защиты от него руками и шагами назад и в стороны и контрудары прямыми левой в голову | 1. Техника выполнения ударов и защит | 60 |
| 2. Прямые удары и защиты подставками правой открытой ладони | 80 |
| 3. Прямой удар левой в голову и защита шагом назад | 60 |
| 4. Прямой удар и защита отбивом вправо и влево | 80 |
| 5. Прямой удар, защита открытой ладонью и ответ прямым левой в голову | 80 |
| 6. Прямой левой, защита шагом назад и с шагом вперед контрудар левой в голову | 80 |
| 7. Прямой левой, защита отбивом правой вправо или влево и контрудар левой в голову | 80 |
| 8. Условный бой | 60 |
| 9. Упражнения в ударах по мешку | 60 |
| 10. Упражнения в ударах по груше | 60 |
| 11. Упражнения в ударах по лапам | 40 |
| 12. Упражнения со скакалкой | 30 |
| 13. Упражнения по общей физической подготовке | 80 |
| 14. Упражнения по специальной физической подготовке | 80 |
| 15. Разбор проведенных занятий | 20 |

На определенный период подготовки (от месяца до трех в зависимости от календаря соревнований) составляется план-график тренировки учебной группы, в котором указываются все виды упражнений на этот период времени, показана ориентировочная кривая интенсивности нагрузки на каждое занятие.

Специализированные упражнения в ударах поданы в раундах, расстояния – в метрах, общие специализированные упражнения – в минутах, силовые упражнения с отягощениями – в килограммах.

#### 1.6 Конспект занятий

На основании рабочего плана тренер составляет конспект на каждое занятие (табл. 4). В конспекте он перечисляет упражнения, излагает их направленность как средства для решения задач, раскрывает методические приемы, строго регламентирует время. Конспект составляется с учетом результатов предыдущих занятий, условий, в которых будет проведено занятие.

Конспекты на каждое занятие свидетельствуют о качественной подготовке тренера-преподавателя к проведению занятий.

#### 1.7 Расписание занятий

Расписание определяет дни, часы и место проведения занятий (табл. 5). Кроме того, в нем указывается преподаватель, проводящий занятия. Расписание является важным организационным началом в работе учебной группы по боксу, и при его составлении необходимо учитывать характер обучения занимающихся в общеобразовательной школе.

Расписание должно быть стабильным: составлено на продолжительный срок и не подвергаться частым изменениям.

Большое значение в планировании подготовки боксеров имеет календарный план соревнований (табл. 6).

Таблица 6. Примерная форма плана спортивных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп. | Наименование мероприятий | Дата проведения | Место проведения | Кто допускается к участию | Ответственный за проведение |
|  |  |  |  |  |  |

Соревнования по боксу являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Они завершают тренировочный период и являются своеобразным отчетом юных спортсменов, тренеров-преподавателей за проделанную работу.

При составлении плана спортивных мероприятий (календаря соревнований) в основу берутся планы вышестоящих спортивных организаций, чтобы избежать проведения соревнований в одно и то же время или с малым промежутком времени между ними. В соревнованиях спортсмены выступают согласно своей квалификации.

**2 Учет в тренировке юных спортсменов**

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение. К учету предъявляется ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота и наглядность. В учебно-тренировочном процессе применяются следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемость занятий; пройденного материала и выполнение объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы.

Эти данные подвергаются систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению и должны использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

Таблица 7. Примерная форма учета спортивных результатов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата соревнований | Характер и масштаб соревнований | Кол-во участников в этой весовой категории | Противники, их квалификация и спортивные результаты | Характер выигрыша или проигрыша | Замечания по проведенному бою |
|  |  |  |  |  |  |

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немыслим без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### Контрольные упражнения по технической подготовке

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается – атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

**Группы новичков.**

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера).
2. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в стороны.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции.
4. Упражнения в ударах на снарядах.

**Группы боксеров III разряда.**

1. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага.
2. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать.
3. Вход в среднюю и ближнюю дистанции.
4. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.
5. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.

**Группы боксеров II и I разрядов.**

1. Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения.
2. Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя.
3. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.

При планировании тренировки следует учитывать данные педагогического контроля за состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий.