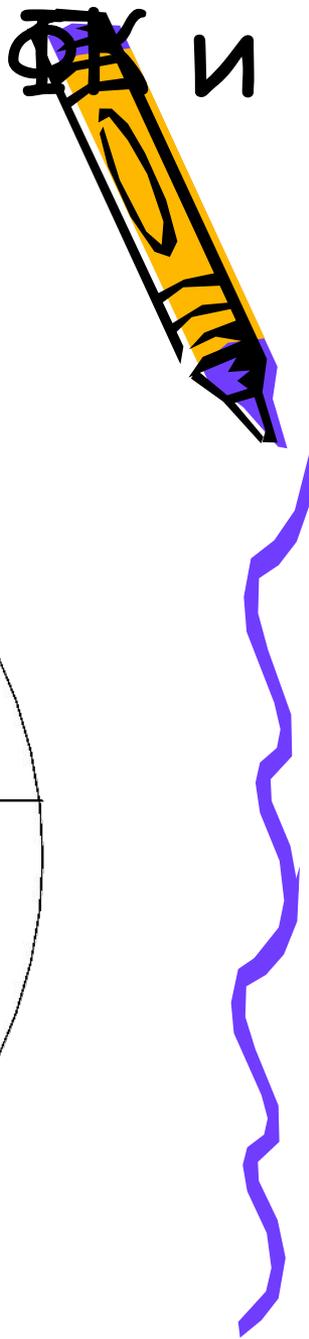




# Документы планирования

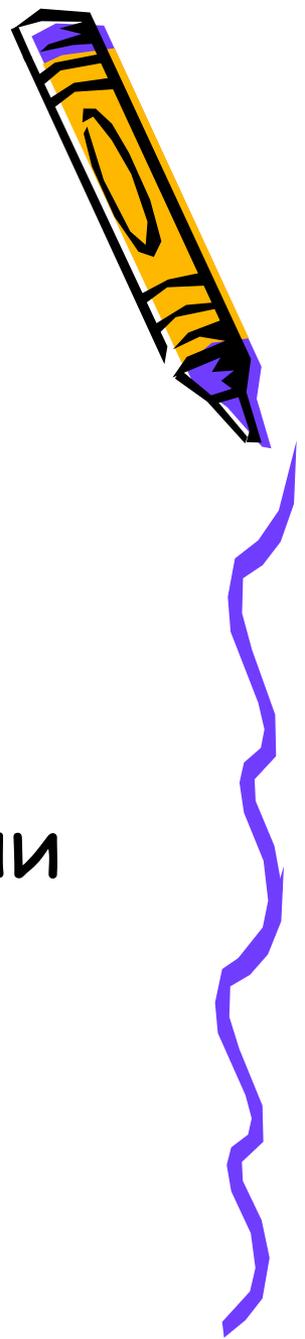


# функции специалиста по ФЖ и С



# Планирование- это

- обоснование целенаправленного достижения занимающимися физического и спортивного совершенства посредством разработки соответствующей цели и программы реализации



Сущность планирования отражает целевую направленность физического воспитания.

Содержание планирования представляет собой не что иное, как совокупность элементов и взаимосвязей между ними деятельности занимающихся по достижению ими совершенства.

Формы планирования как конкретные разновидности данной деятельности.

Технология планирования представляет собой определенную последовательность действий по разработке программы достижения занимающимися физического совершенствования.



реально достижимые цели -  
перспективную (на несколько лет) и  
близкую (на ближайший год).



Данные цели устанавливаются исходя из функциональных возможностей спортсмена, его настойчивости, трудолюбия и других психических качеств.

Таким образом, специалист должен исходить из уровня спортивного результата, прогнозируемого на основе учета возможностей спортсмена, а также продолжительности времени подготовки.



части данной деятельности.

- формирование и закрепление различных физкультурных и спортивных потребностей и мотивов;

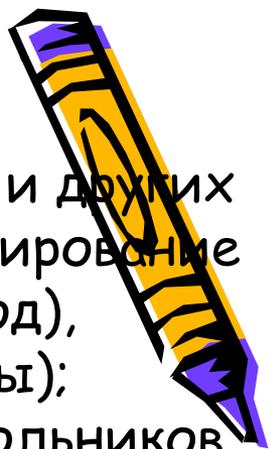
- передача и усвоение основ знаний по ЗОЖ: знаний по основополагающим принципам, средствам и методам физической подготовки человека и т.п.;

- способы физкультурной деятельности учащихся, включающие в себя как освоение многообразных двигательных действий, так и умения по их использованию с целью физического самосовершенствования;

- способы спортивной деятельности как умения осуществлять соревновательную деятельность в тех или иных видах спорта.



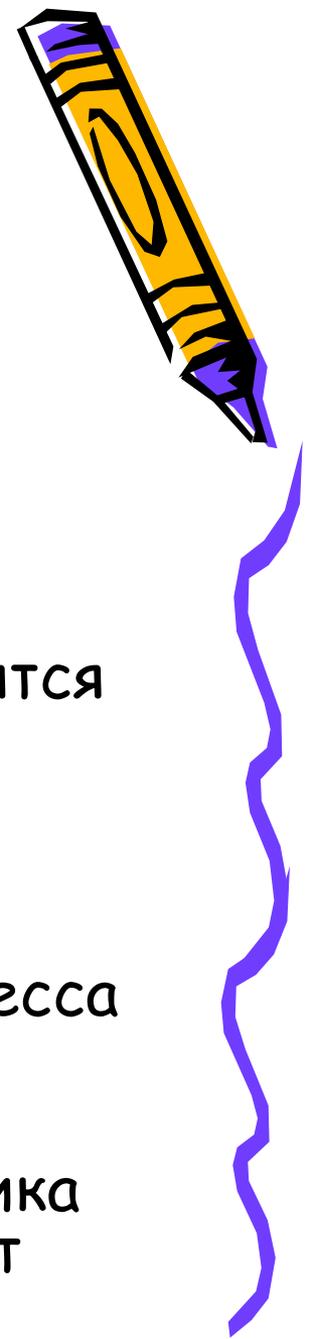
Технология планирования включает в себя последовательность следующих операций:



- постановку конкретной цели с учетом возрастных, половых и других особенностей учащихся. С учетом временного масштаба планирование цели могут быть стратегическими, тактическими (на год), оперативными (на период изучения раздела программы);
- постановка задач. Чаще всего в физическом воспитании школьников выделяются следующие группы задач: образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные;
- конкретное определение содержания физического воспитания в зависимости от поставленных задач. Иными словами, производится подбор средств под конкретные задачи. При распределении учебного материала необходимо соблюдать следующие правила: изучение материала распределяется на несколько уроков, не используется на одном уроке отрицательно взаимодействующие факторы обучения двигательному действию и развитию физических качеств, разностороннее воздействие на физическое, умственное и психическое развитие школьника;
- под «связку» «задача - средство» подбирается определенный метод использования выбранного средства;
- определение сроков и соответственно им видов контроля за степенью эффективности реализации поставленных задач.



# По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:



- 1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в спортивной школе. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.
- 2. Документы, определяющие порядок организации учебно - тренировочного процесса (планы - графики и расписание занятий).
- 3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика тренировки (рабочий план и план - конспект тренировки).



Основной документ перспективного планирования - программа по видам спорта. Она определяет содержательную сторону текущего планирования и проведения учебно-тренировочных занятий.



В основу типового плана-проспекта учебной программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.



# Программа по видам спорта для всех этапов подготовки состоит из следующих разделов:



- I. Нормативная часть учебной программы;
- II. Методическая часть учебной программы;
- 2.1. Пояснительная записка;
- 2.2. Организационно - методические указания;
- 2.3. Учебный план;
- 2.4. План - схема годовых циклов;
- 2.5. Комплексный контроль;
- 2.6. Теоретическая подготовка;
- 2.7. Воспитательная работа;
- 2.8. Психологическая подготовка;
- 2.9. Восстановительные средства и мероприятия;
- 2.10. Инструкторская и судейская практика;
- III. Практический материал.

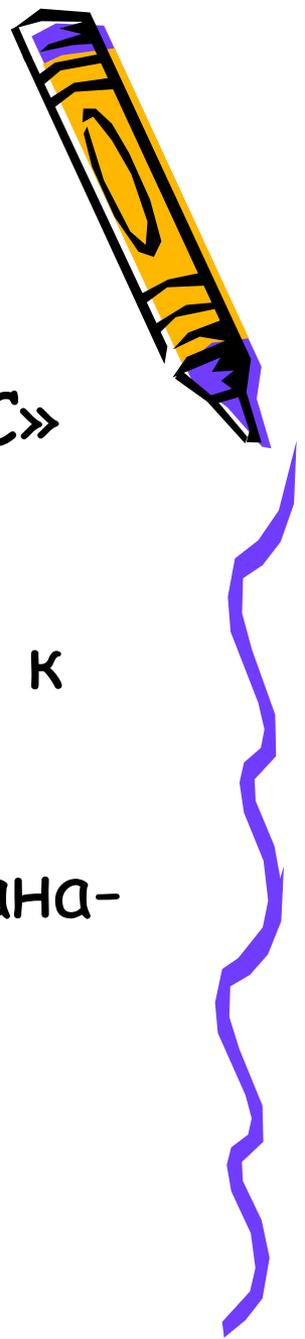


# Виды программ

- Типовая
- Модифицированная или адаптированная
- авторская



# Нормативно-распорядительные документы по разработке программ



- Закон РФ «Об образовании», «О ФК и С»
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей
- Письмо об утверждении Требований к разработке дополнительных образовательных программ
- Приказ об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ



1. Задачи:
2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

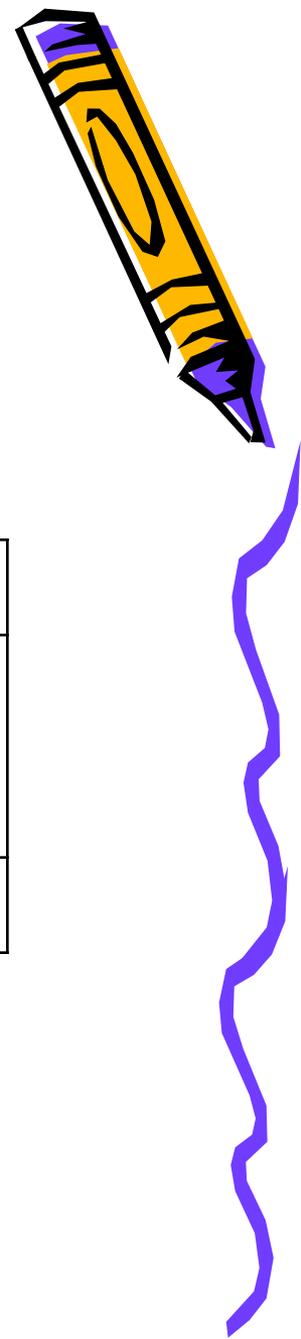
Формы подведения итогов:

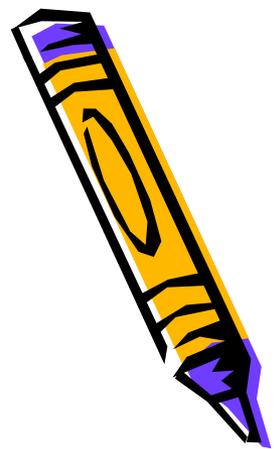
Учебно-тематический план

| Тема                                 | Всего часов | 1 год обучения        |                      | 2 год обучения        |                      |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
|                                      |             | Теоретические занятия | Практические занятия | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.Содержание – краткое описание тем. |             |                       |                      |                       |                      |

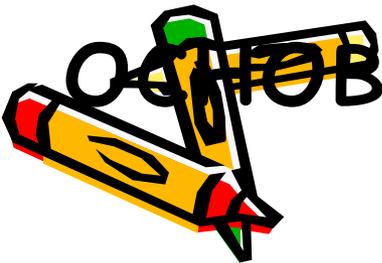
2.Методическое обеспечение:

7. Список литературы.



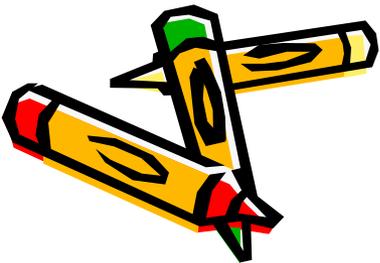


Учебный план - это документ, в котором представлено распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения.



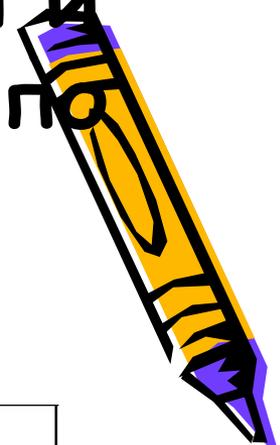


- Учебный план представляет основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по видам спорта в спортивной школе.
- Учебным планом устанавливается: а) общая продолжительность занятий по видам спорта; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

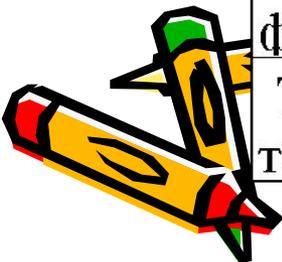




# Сотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)



| Средства подготовки    | Этапы подготовки |              |  |            |               |  |           |              |  |  |
|------------------------|------------------|--------------|--|------------|---------------|--|-----------|--------------|--|--|
|                        | НП               |              |  | УТ         |               |  | СС        |              |  |  |
|                        | до 1 года        | Свыше 1 года |  | до 2-х лет | свыше 2-х лет |  | до 1 года | Свыше 1 года |  |  |
| Общая физическая       |                  |              |  |            |               |  |           |              |  |  |
| Специальная физическая |                  |              |  |            |               |  |           |              |  |  |
| Технико-тактическая    |                  |              |  |            |               |  |           |              |  |  |



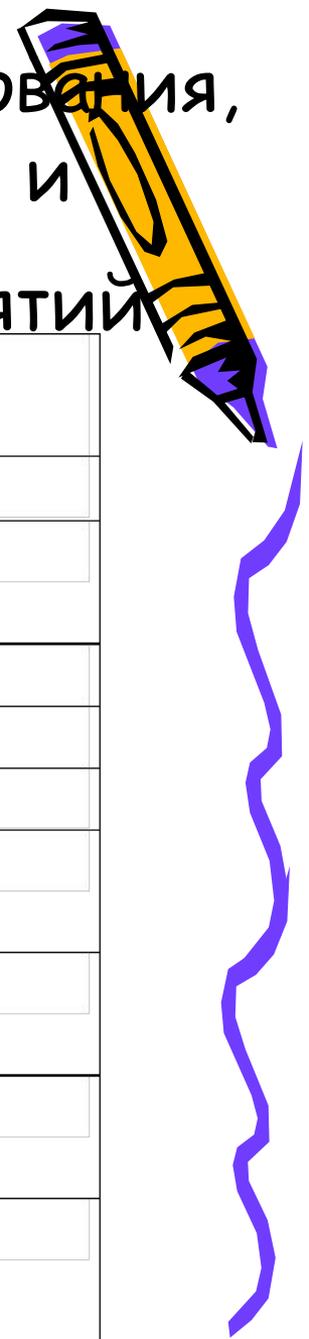
# План - график учебного процесса



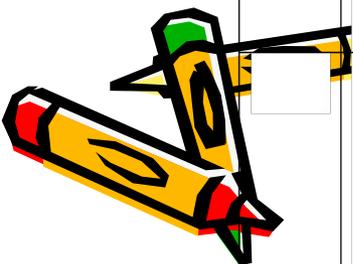
- определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения учебного материала теоретического и практического раздела учебной программы по месяцам и неделям на протяжении годичного цикла спортивной тренировки в спортивной школе.
- В плане - графике также указывается количество отведённых часов на каждый раздел и распределение материалов по неделям в течение года. План - график составляется для однородных учебных групп.
- План - график - это чисто организационный документ. Он даёт лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение годового тренировочного цикла.



# Годовой план-график - документ планирования, определяющий порядок организации и проведения учебно-тренировочных занятий



| № п/п                    | Содержание подготовки                                     | Сентябрь-июль<br>(периоды)<br>1-46 недели |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Физическая подготовка: ОФП<br>СФП                         |   |
| <input type="checkbox"/> | Технико-тактическая подготовка                            |   |
| <input type="checkbox"/> | Теоретическая подготовка                                  |   |
| <input type="checkbox"/> | Контрольные испытания                                     |   |
| <input type="checkbox"/> | Медико-биологический контроль                             |   |
| <input type="checkbox"/> | Восстановительные мероприятия                             |   |
| <input type="checkbox"/> | Инструкторская и судейская практика                       |   |
| <input type="checkbox"/> | Соревнования:<br>- учебные<br>- контрольные<br>- основные |   |

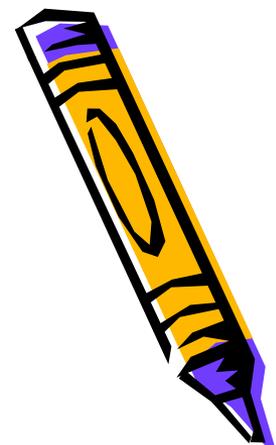


Планирование годовичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

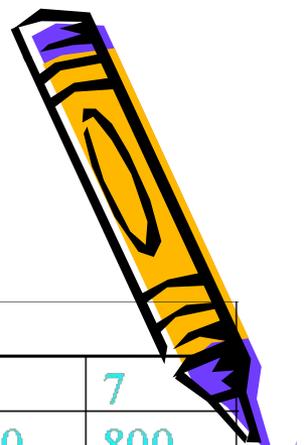
- задачами, которые поставлены в годовичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.



Рабочий план-граф ик  
раскрывает основные стороны  
учебно-воспитательного  
процесса, а подробная же их  
детализация излагается в  
плане-конспекте.



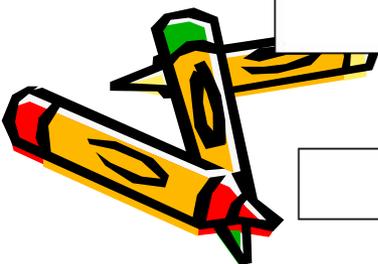
# Недельная программа начальной подготовки



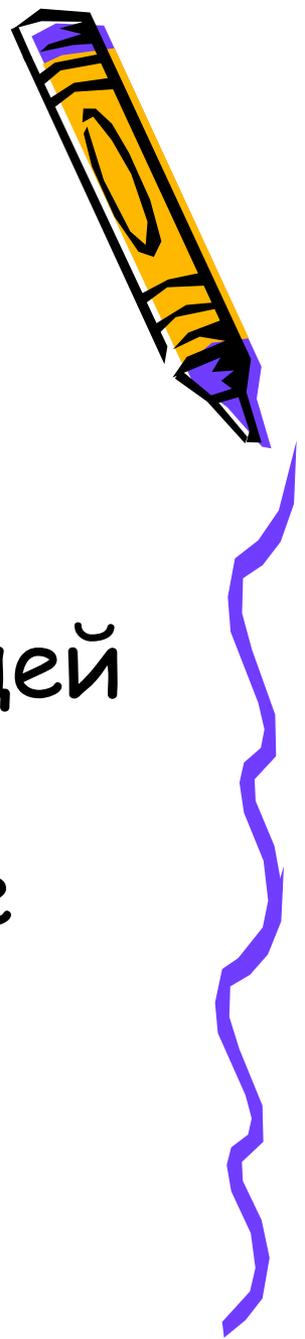
| №   | Упражнения  | Дни микроцикла |        |        |       |     |       |       |
|-----|---|----------------|--------|--------|-------|-----|-------|-------|
|     |   | 1              | 2      | 3      | 4     | 5   | 6     | 7     |
| 1.  | Разминка:<br>А) медленный бег.<br>Б) ОРУ для рук и туловища | 800            | 800    | 800    | 800   | -   | 800   | 800   |
|     |   | 10x10          | 10x10  | 10x10  | 10x10 |     | 10x10 | 10x10 |
| 2.  | Бег с ускорением, в полсилы                                 | 2x50           | 2x60   | 3x60   | 3x60  |     | 4x80  | 2x60  |
| 3.  | Бег с ускорением, мах                                       | 2x80           | 2x80   | 1x80   | 1x80  |     |       |       |
| 4.  | Бег с низкого старта на время                               | 4x30           | 4x30   | 2x60   | 2x60  |     |       | 2x30  |
| 5.  | Бег с мах скоростью   | -              | 10x100 | -      | 2x100 | -   | -     | 2x100 |
| 6.  | Бег со скоростью 85-90% от мах                              | 10x100         | 5x100  | 10x100 | 3x100 | -   | 2x100 | -     |
| 7.  | Барьерный бег на технику                                    | -              | 5x3    | -      | 5x3   | -   | -     | -     |
| 8.  | Метание копья с разбега                                     | 5x10           | -      | 5x10   | -     | -   | 5x10  | -     |
| 9.  | Бег со скоростью 1 км за 5 мин, мин                         | -              | -      | -      | -     | 10  | -     | -     |
| 10. | Бег трусцой, мин  | 3              | 3      | 3      | 3     | -   | 3     | 3     |
| 11. | Дыхательные упражнения, мин                                 | 1-2            | 1-2    | 1-2    | 1-2   | 1-2 | 1-2   | 1-2   |
| 12. | Баня и массаж   |                |        |        |       |     |       |       |



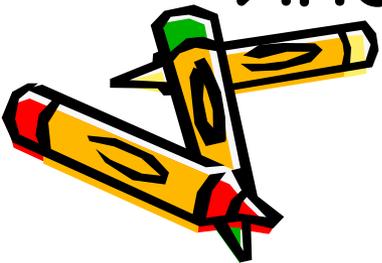
# Алгоритм разработки годового плана-графика



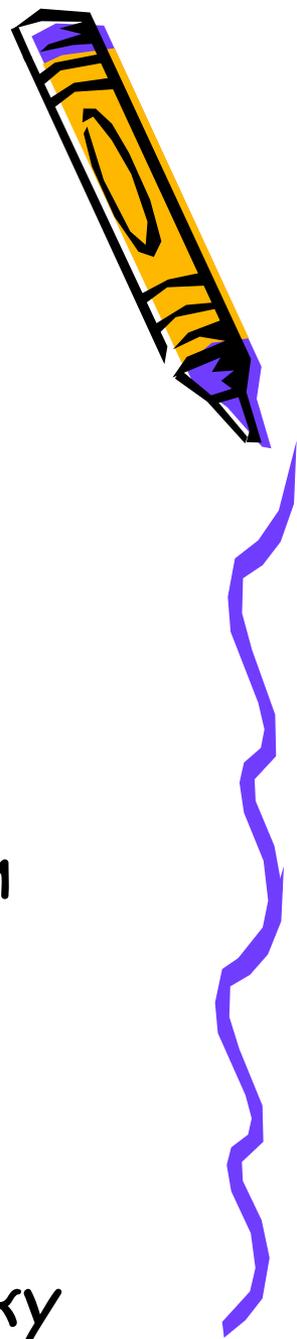
# Педагогическое проектирование



- предварительная разработка основных деталей предстоящей деятельности учителя и учащихся, и прогнозирование ее результатов (Кукушин В.С., Янсон В.А., 2005)



# Формулировка образовательных задач на занятие



- Направленных на обучение двигательным действиям:
  - на первом этапе - ознакомить и учить,
  - на втором - продолжать учить,
  - на третьем этапе - закреплять и совершенствовать.

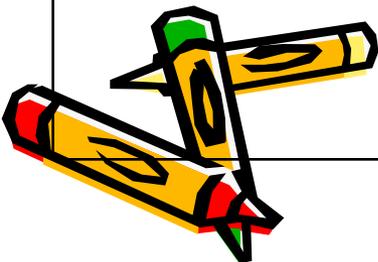
- Например, ознакомить с техникой выполнения броска мяча по кольцу двумя от груди или закреплять технику выполнения броска мяча по кольцу



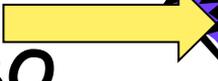
# Пример, формулировка задач при обучении техники бега на разных этапах



| Этап начального разучивания  | Этап углубленного разучивания  | Этап закрепления и совершенствования  |
|--|--|---|
| <p>Сформировать представление о беге с высокого старта.</p> <p>Учить правильной работе рук в беге.</p> | <p>Продолжать учить правильной постановке стопы, сохранять правильную осанку в беге.</p> | <p>Совершенствовать умение быстро и плавно увеличивать скорость движения в стартовом разгоне.</p> |

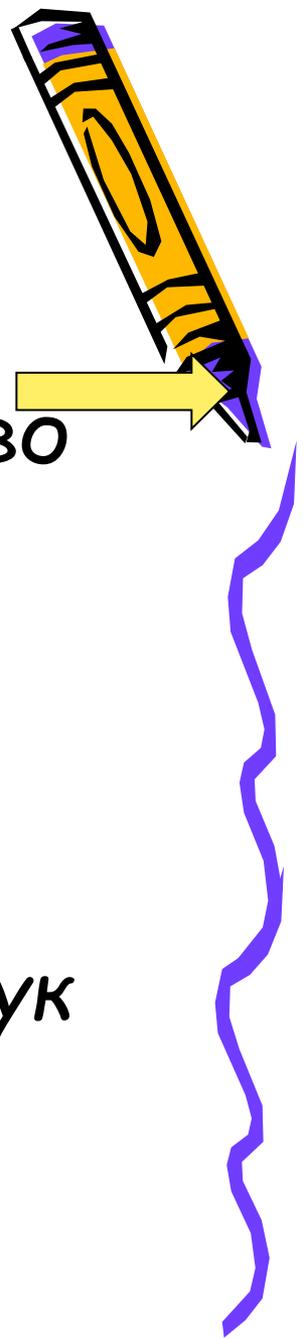
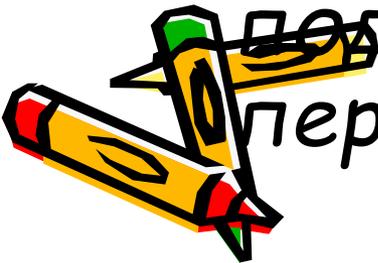


# Формулировка развивающих задач

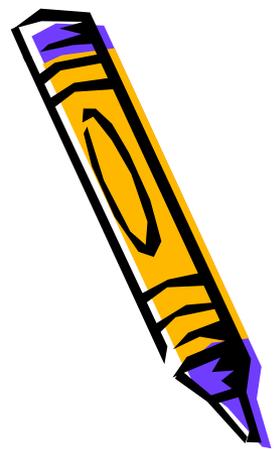
Развивать  физическое качество 

физическое упражнение (при помощи  
которого оно будет развиваться)

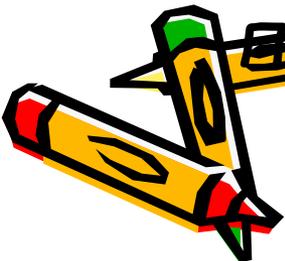
Например: *развивать силу мышц рук  
и плечевого пояса при  
подтягивании на высокой  
перекладине.*



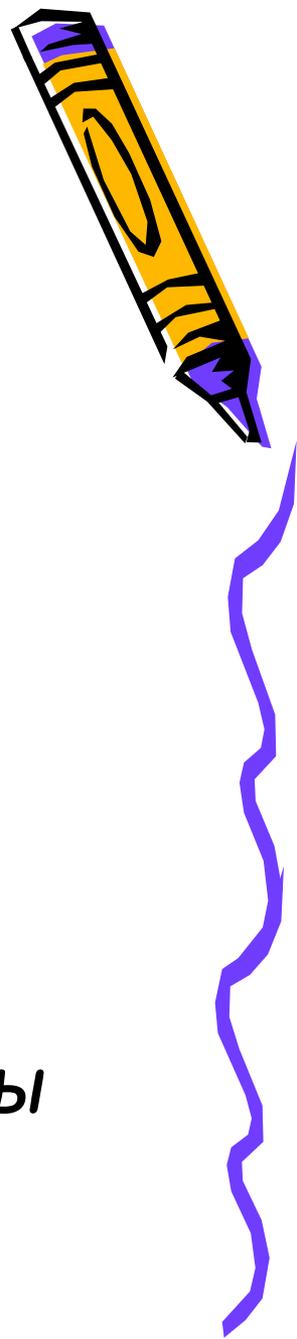
# Формулировка ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ задач



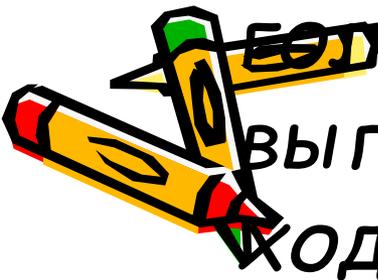
- необходимо учитывать направленность процесса и те средства, с помощью которых будут решаться эти задачи.
- Например: *воспитать смелость при выполнении старта с тумбочки в*  
*прыжке.*



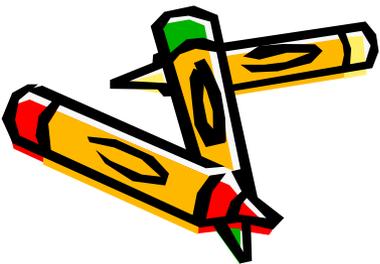
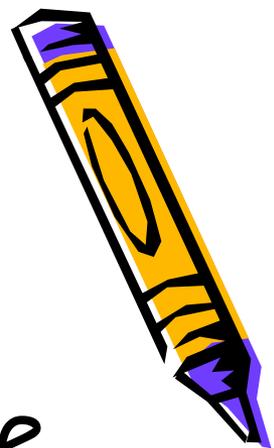
# Оздоровительные задачи



- Указывается направленность процесса и форма выполнения движений.
- Например: формировать правильную осанку при ходьбе (стоянии, беге), укреплять мышцы голеностопного сустава при выполнении разновидностей ходьбы.



Чем правильнее педагог определит задачи и точнее выберет средства и методы педагогического воздействия, тем эффективнее в целом будет процесс физического воспитания

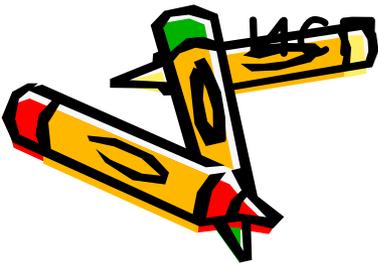
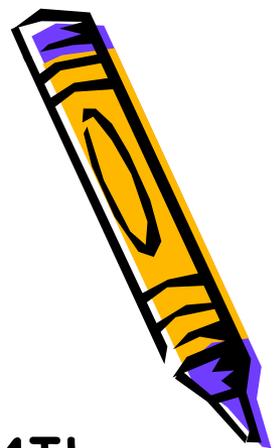


# МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методы организации учебной работы используют для того, чтобы обеспечить благоприятные условия обучения для всех занимающихся.

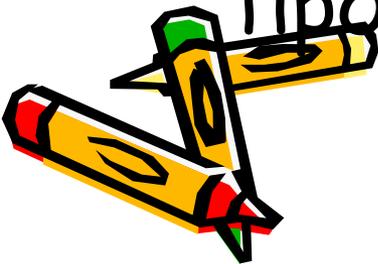
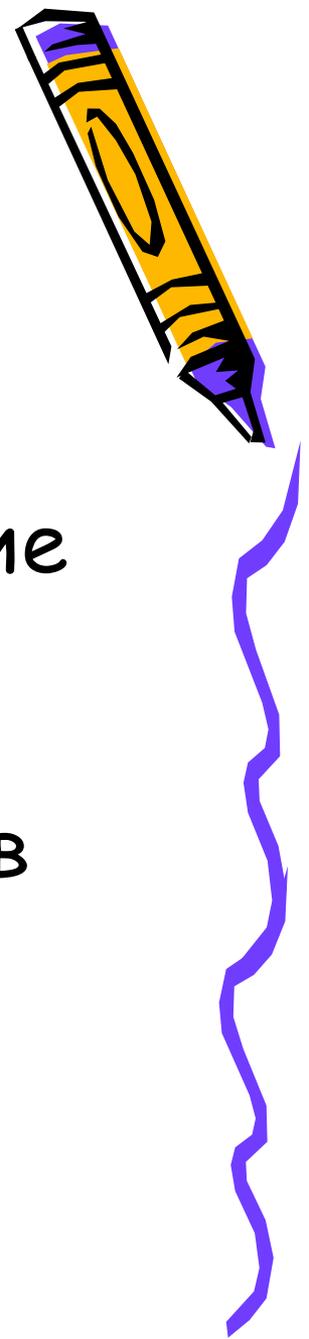
1. Фронтальный,
2. Групповой,
3. Индивидуальный,
4. Круговой.

Каждый из них имеет свои варианты, которые используются в различных сочетаниях.

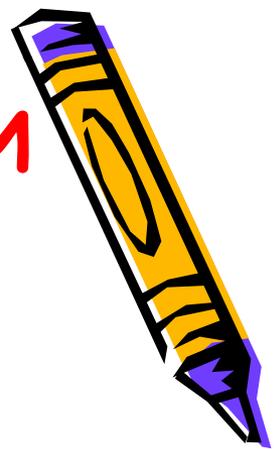


# Цель плана-конспекта

- разработка методики решения учебных задач урока, определение оптимального состава средств, методов и форм учебной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности и логике эффективное и качественное проведение уроков.

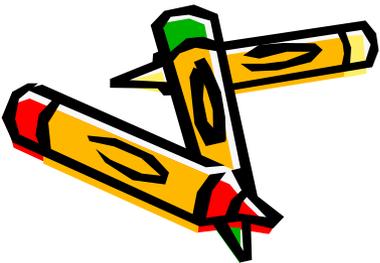


# Технология разработки плана-конспекта



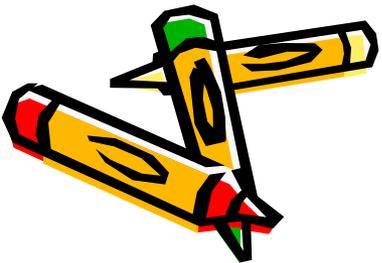
1 этап - Сформулировать задачи и последовательность их решения на основе рабочего плана.

Степень конкретизации каждой поставленной задачи должна быть такой, чтобы обеспечить реальную возможность ее решения в идеале на данном занятии, либо на нескольких ближайших. В случае если задача рассчитана на перспективу, то для каждого из них выделяется такая по объему составляющая часть задачи, которую можно решить на отдельном занятии.



2 этап - Определить время и детально разработать содержание основной части, на которой должны решаться конкретные специфические задачи занятия.

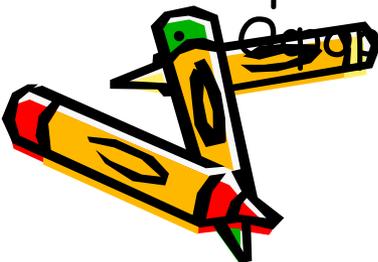
Для этого тщательно подбираются физические упражнения по каждой поставленной задаче.



# Алгоритм составления плана-конспекта урока по физической культуре

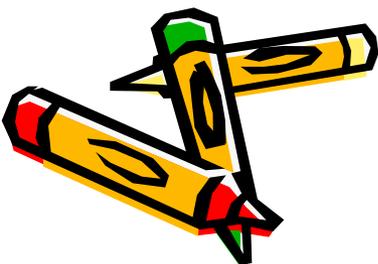


- Анализ поурочного четвертного плана
- Формулировка задач урока и последовательность в решении
- Определение времени на основную часть
- Разработка содержания основной части (основные упражнения, способы организации учебной деятельности на занятии, подготовительные и подводящие упражнения, нагрузка и отдых)
- Подбор упражнений подготовительной части занятия (упражнения в движении, упражнения на месте), способы организации учебной деятельности на занятии, методические указания
- Подбор упражнений заключительной части (способы организации учебной деятельности)
- Оформление и его корректировка

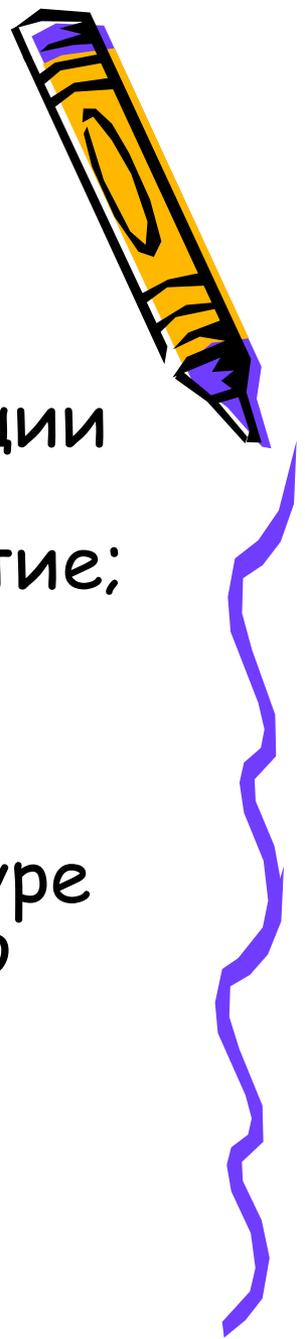


Проектирование занятия предполагает следующие этапы:

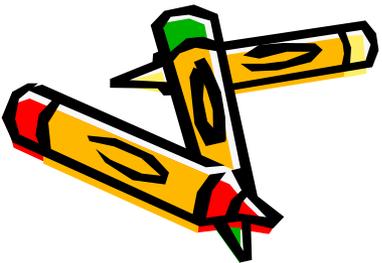
- определение целей и задач
- отбор, конкретизация и организация учебного материала
- выбор форм, методов и средств обучения
- учет особенностей состава учащихся



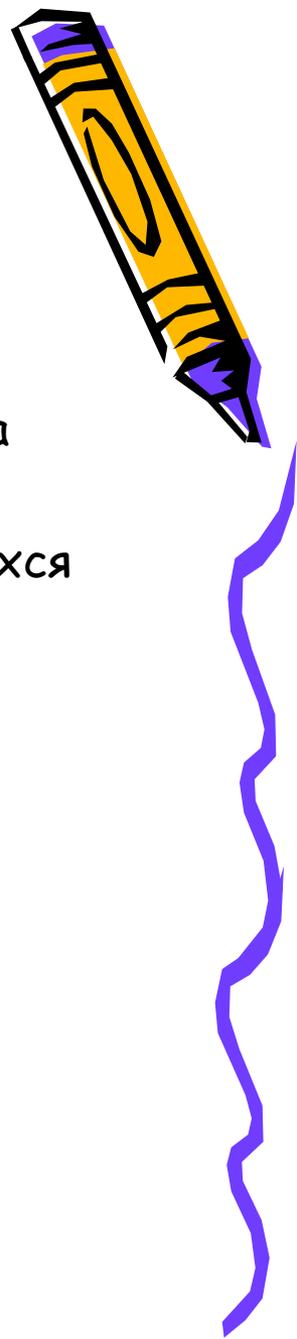
# Программа развития ДЮОСШ



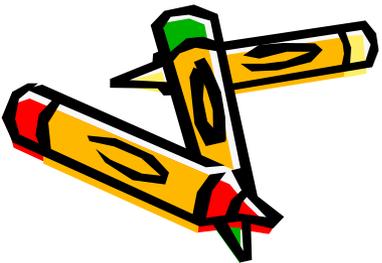
- Документ прогностической информации о развитии школы, способным эффективно понимать будущее развитие;
- Основа принятия оперативных управленческих решений в повседневной деятельности;
- Описывает изменения в инфраструктуре школы, обеспечивающие реализацию образовательной программы



# Требования к программе развития



- Ограничение разнообразия – ориентация на решение наиболее значимых проблем
- Прогностичность – соответствовать изменяющимся условиям
- Реалистичность
- Рациональность
- Целостность
- Контролируемость
- Минимизация



# Структура программы

- Паспорт
- Анализ состояния и прогноз тенденций внутренней и внешней среды школы
- Концепция
- Стратегический план
- Механизм реализации
- Ожидаемые результаты
- Ресурсное обеспечение
- Приложение

