Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва № 1 по лёгкой атлетике

имени Елены Елесиной» города Челябинска

МБУ СШОР №1 по л/а г. Челябинска

УТВЕРЖДАЮ

Директор - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаценко В.П.

20.12.2016 г

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О документации тренера
по планированию работы**

1. **Общие положения**
	1. Настоящее Положение - локальный нормативный акт МБУ СШОР №1 по лёгкой атлетике имени Елены Елесиной» города Челябинска (далее – Учреждение, СШОР №1, школа). Регламентирует наличие у тренеров, старших тренеров (далее – тренеры) основной документации по планированию работы; единый порядок по заполнению и ведению документации.
	2. Положение направлено на создание условий для эффективной работы тренеров в области планирования процесса спортивной подготовки с целью полноты выполнения спортсменами школы Программного материала, и действенного анализа выполненной тренером работы.
	3. Положение разработано на основании:
* Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

лёгкая атлетика;

* Профессионального стандарта «Тренер» от 07.04.2014;
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки
в РФ от 12.05.2014;
* Методических рекомендаций по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике от 12.12.2016;
* Устава, локальных актов школы.
	1. Непрерывный тренировочный процесс в Учреждении подлежит ежегодному планированию, учёту и аналитической деятельности, которые обеспечивают полноту выполнения (усвоения) спортсменами, действующих в школе Программ спортивной подготовки и систематический рост спортивных достижений занимающихся.
	2. **В основе** оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки, календарный план спортивных мероприятий, задачи конкретного соревновательного сезона.
	3. Планируя многолетнюю подготовку необходимо придерживаться принципа «не навреди!».
	4. **Тренировка продуманная и правильно построенная расширяет индивидуальные возможности спортсмена, раздвигает пределы.  Тренировка, не учитывающая закономерности построения многолетней спортивной подготовки, может разрушить все ранее достигнутые положительные изменения.**
	5. Процесс спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на основании Программы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, в которой определен годовой тренировочный план по разделам подготовки, рассчитанный на 52 недели. На основании этого плана тренеры разрабатывают и оформляют документы по планированию групповых и (или) индивидуальных занятий.
	6. **Профессиональный стандарт** «Тренер» определяет одну из трудовых функций тренера на каждом этапе спортивной подготовки как - планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса; а так же обуславливает необходимые умения тренера для исполнения этой функции.
	7. Ведение документации, перечисленной в разделах настоящего Положения, является обязательным условием работы тренеров школы; включено в показатели оценки качества работы тренеров при установлении выплат стимулирующего характера.
	8. Утеря и порча тренером документации, перечисленной в разделах настоящего Положения, влечёт за собой дисциплинарное взыскание
	(в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка)
	и восстановление документов.
	9. **Образцы документов и информационные материалы**, необходимые для разработки тренировочных планов прилагаются к настоящему Положению. Необходимые бланки для ведения документации тренерам предоставляют заместитель директора, инструктора-методисты школы (каждый - по направлениям своей деятельности).
1. **Документы по планированию работы**

(календарно-тематическое планирование)

Календарно-тематическое планирование тренера включает ниже перечисленные составляющие по этапам спортивной подготовки (далее – подготовки). Документы планирования составляются для каждой группы тренера, ИППС (индивидуальный план) – на каждого спортсмена этапов ССМ, ВСМ и на спортсменов других групп - кандидатов на субсидии.

* 1. ***Этап начальной подготовки, тренировочный до 2-х лет:***
* расписания занятий;
* календарный план внутри школьных соревнований и ТС;
* годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам;
* планы тренировочных занятий на месяц (распределение по времени);
* планы тренировочных занятий на неделю;
* тренировочные задания (комплексы ОРУ, комплексы ОФП, подвижные и спортивные игры и т.д.);
* план методической (организационно-методической) работы по месяцам, в том числе план воспитательных и антидопинговых мероприятий.
	1. ***Тренировочный этап свыше 2-х лет подготовки:***
* расписания занятий;
* календарный план спортивных соревнований и тренировочных сборов;
* перспективный план подготовки группы спортсменов;
* годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам;
* планы тренировочных занятий на месяц (распределение по времени) - рабочий план;
* структура годичного цикла по периодам подготовки – годовой план;
* план микроциклов;
* тренировочные задания;
* план методической (организационно-методической) работы по месяцам, в том числе план воспитательных и антидопинговых мероприятий.
	1. ***Этапы ССМ и ВСМ***
* расписания занятий;
* индивидуализированный календарный план спортивных соревнований и тренировочных сборов;
* годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам;
* планы тренировочных занятий на месяц на группы – рабочий план

(распределение по времени);

* перспективные планы подготовки спортсменов;
* индивидуальные планы подготовки спортсменов на год (ИППС);
* план микроциклов; тренировочные задания;
* план методической (организационно-методической) работы по месяцам, в том числе план проведения мероприятий патриотического характера и антидопинговых мероприятий.

Документы тренера по планированию процесса спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ГНП*** | ***ТЭ******1,2 год подготовки*** | ***ТЭ******3,4,5 год подготовки*** | ***Этап ССМ, ВСМ*** |
| Расписание занятийГрафик организационно-методической работы (ОМР) | Расписание занятийГрафик ОМР | Расписание занятийГрафик ОМР |
| Календарь внутри школьных соревнований и тренировочных сборов (в каникулярные периоды) | Календарь соревнований и тренировочных сборов | Календарь соревнований и тренировочных сборовиндивидуализированный |
| годовой план по разделам подготовки и по месяцам (распределение по времени – в академических часах) | перспективный (многолетний) план подготовки группы (без детализации средств) | перспективный (многолетний) план подготовки спортсменов |
| планы тренировочных занятий на месяц по тренировочным дням (распределение по времени) | годовой план структура годичного цикла по периодам подготовки  | индивидуальные планы подготовки спортсменов на год (ИППС) |
| планы тренировочных занятий на неделю | планы микроциклов | планы микроцикловтренировочные заданияпо всем разделам спортивной подготовки |
| тренировочные задания (комплексы ОРУ, СБУ, комплексы ОФП, специальные, подвижные и спортивные игры и т.д.)либо план-конспект на каждое тренировочное занятие | тренировочные заданияпо всем разделам спортивной подготовки |
| План организационно-методической работы (ОМР), в том числе план воспитательных, патриотических и антидопинговых мероприятий(в астрономических часах) | План организационно-методической работы (ОМР), в том числе план мероприятий патриотического характера и антидопинговых мероприятий(в астрономических часах) |

1. **Система ведения и заполнения документации
по планированию работы**
	1. Работа над планом любого периода подготовки (года, спортивного сезона, микроцикла и т.п.) начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем периоде.

Она включает в себя: состояние спортсмена, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок и другие необходимые параметры.

Характеристика заканчивается анализом основных ошибок, делаются выводы, позволяющих определить направление будущей работы.

**То есть, в первую очередь определяется – над чем надо работать со спортсменом, после определения целей и задач – подбираются средства и методы подготовки.**

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по микроциклам - основным структурным блокам планирования.

**Главным ориентиром** тренера при планировании является Программа спортивной подготовки, разработанная на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

* 1. ***Расписания тренировочных занятий и график ОМР***

Тренер разрабатывает для своих групп общее расписание занятий и расписания для работы на отдельных спортивных сооружениях (манежи, спортивные залы и т.п.) не позднее, чем за неделю до начала спортивного года. В расписании указывается еженедельный график проведения занятий в целях установления для спортсменов наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренер составляет расписание на каждую группу (и, или на спортсменов – при поточной организации тренировок), определяя число занятий, продолжительность занятий, исходя из установленного Программой недельного объёма тренировочной нагрузки (часов в неделю) на группу.

После составления расписания тренировочных занятий устанавливается объём и график другой работы тренера (в астрономических часах) в соответствии с Должностной инструкцией тренера (организационно-методической - ОМР). ОМР занимает оставшуюся часть рабочего времени от тренировочного процесса.

Для определения времени другой работы (ОМР) - тренировочная нагрузка умножается на 0,75 (перевод академических часов – в астрономические), полученные часы вычитаются из 40 часов (рабочее время тренера в неделю) и получается оставшаяся часть времени на ОМР.

Затем это время распределяется тренером по любым дням недели, кроме воскресенья, и фиксируется по содержанию во второй части расписания кратко, обобщённо по направлениям:

самообразование, работа с документацией и анализ работы, организационная работа (оргработа), подготовка к ТЗ, воспитательные мероприятия, в т.ч. антидопинговые.

*Примерный план ОМР (в том числе мероприятия воспитательного характера и антидопинговые мероприятия) по этапам спортивной подготовки конкретизированы в Приложении № 3.*

**При составлении расписания тренеру необходимо учитывать
ниже перечисленные условия:**

* максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки, продолжительность одного занятия (в академических часах), число занятий в неделю с учетом этапов (периодов) подготовки приведены *в Программе спортивной подготовки СШОР №1;*
* занятия проводятся в две смены; могут проходить в любой день недели;
но рекомендуется выходным днем устанавливать воскресенье;

продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах; рекомендуется делать перерывы между тренировками,
не менее 15 минут;

* тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная
с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21,00 час.

Для спортсменов групп ССМ и ВСМ утренние тренировки могут начинаться с 7,30 часов или ранее, и могут проводиться в праздничные дни в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом;

число занятий в день в группах ССМ и ВСМ определяются тренером,
но при проведении более одного занятия в день
суммарная продолжительность занятий не должна превышать
8 академических часов;

* допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по согласованию с заместителем директора и при соблюдении установленных для этого условий;
* Составленные расписания согласовывается с заместителем директора и утверждается директором школы. При необходимости изменить расписание тренер извещает заместителя директора и совместно с ним решается вопрос о возможности внесения изменений.
	1. ***Календарный план спортивных мероприятий***

*(соревнований и тренировочных сборов, далее - Календарный план, составляется на всех этапах и периодах спортивной подготовки)*

* На этапе начальной подготовки и тренировочном до 2х лет - тренер копирует календарный план внутри школьных соревнований, в основном – это старты серии Детской лёгкой атлетики, контрольно-подготовительные соревнования по двоеборьям и т.п.

Начиная с тренировочного этапа свыше 2х лет тренировок - планируются показатели соревновательной деятельности, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика. *Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки, типы тренировочных сборов указаны в Программе спортивной подготовки.*

* Проект Календарного плана для спортсменов своих групп (планируемые показатели соревновательной деятельности) на спортивный год тренер составляет в сентябре месяце на основании проекта сводного Календарного плана школы. Как правило, в декабре появляется утвержденный Календарный план школы, на основании которого тренеры вносят коррективы в свои планы. Необходимо учитывать, что в лёгкой атлетике зимний спортивный сезон начинается уже в ноябре-декабре месяцах, когда проводятся соревнования городского уровня.
* Календарные планы тренеров могут быть различными, это зависит от возрастных составов групп, этапа и периода спортивной подготовки, квалификации спортсменов, от дисциплин лёгкой атлетики, в которых специализируются спортсмены.
* При построении Календарного плана тренер учитывает, что в системе спортивной подготовки соревнования могут подразделяться на: контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие, главные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга. *Подробнее о подразделении соревнований – в Приложении № 5.*
* Одновременно с Календарным планом соревнований составляется план тренировочных сборов для подготовки к соревнованиям и специальных тренировочных сборов (по ОФП, СФП, восстановительные,
для комплексного медицинского обследования, в каникулярные периоды).
* Формы Календарных планов могут быть различными, но перечисленные разделы в таблице являются основными, мероприятия перечисляются в хронологическом порядке по срокам проведения; определенные тренером типы (подразделение) соревнований выделяются разным цветом или по-другому.

*Календарный план спортивных мероприятий на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год*

*Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ пп* | *Наименование мероприятий* | *Возрастные группы* | *Даты проведения* | *Место проведения* |
|  | *Сентябрь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Октябрь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Ноябрь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Декабрь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Январь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Февраль* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Март* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Апрель* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Май* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Июнь* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Июль* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Август* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

* 1. ***Перспективный (многолетний) план***

***подготовки группы спортсменов – общий перспективный план***

*Тренировочный этап 3,4,5 года спортивной подготовки*

* Перспективный план составляется для группы спортсменов на три (четыре) года, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, условия тренировочного процесса, проделанную работу в предыдущие два года.
* Общий перспективный (многолетний) план составляется с целью наметить основные направления подготовки всей группы и перспективу спортивных результатов (установить уровень спортивных достижений по годам подготовки, на который могут выйти спортсмены группы).
В связи с этим прописывается преимущественная направленность подготовки, определяются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, соотношение средств и методов тренировки, способы восстановления спортсменов.
* Показатели плана по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. В перспективный план включают лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.
* При составлении перспективного плана необходимо знать и учитывать средние темпы роста результатов в дисциплинах лёгкой атлетики, в которых специализируется группа.
* Тренеру целесообразно определить спортсменов, которые к завершению перспективного (многолетнего) плана подготовки смогут выйти на уровень результатов соответствующих нормативу КМС с целью их дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.
* Общий перспективный план тренировки состоит из разделов:
1. Краткая характеристика группы спортсменов (сведения)
2. Цель и главные задачи многолетней тренировки
3. Основная направленность тренировочного процесса по годам
4. Основные соревнования на каждом этапе
5. Тестирование и результаты в смежных дисциплинах
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинский контроль
8. Места занятий, оборудование и инвентарь

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН спортивной подготовки

группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на период \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель многолетней спортивной подготовки - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя спортсмена | Дата, год рождения | Видыл/а | ЛР  | *год* | *год* | *год* | *год* |
| Результат  | Результат | Результат | Результат  |
| П | В | П | В | П | В | П | В |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

П – план (выйти на уровень результата в диапазоне \_\_\_\_\_\_ в основном виде)

В – лучший результат года

ЛР – личный рекорд в основной и смежных дисциплинах л/а

* 1. ***Перспективный (многолетний) план подготовки спортсменов***

***(многолетний макроцикл)***

*Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства*

* Перспективный (многолетний) план составляется на каждого спортсмена на олимпийский цикл. В плане отражается ожидаемый результат от спортсмена.
* Тренер совместно со спортсменом на основе анализа проделанной работы за предыдущие годы и достигнутых спортсменом результатов, намечают преимущественную направленность подготовки, составляют график соревнований и сборов, прогнозируют уровень спортивных достижений по годам многолетнего плана на конкретные старты соревновательных периодов. Затем определяют содержание и соотношение тренировочных и восстановительных средств, другие аспекты многолетней подготовки.
* В перспективный план включаются лишь основные показатели спортивной подготовки (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.
* Перспективный (многолетний) план состоит из разделов:
1. Сведения о спортсмене
2. Цель и главные задачи многолетней тренировки
3. Основная направленность тренировочного процесса по годам
4. Общее число соревновательных дней
5. Основные соревнования на каждом этапе
6. Общее число тренировочных дней, занятий, дней отдыха
7. Структура цикла и сроки его макроциклов (без излишней детализации)
8. Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки
9. Контрольные спортивно-технические показатели по годам
10. Восстановительные мероприятия
11. Система и сроки комплексного контроля
12. Места занятий, оборудование и инвентарь
* Сведения о спортсмене, необходимые для планирования:

Этап многолетней подготовки (этап ССМ либо этап ВСМ);

Тип биологического созревания (акселерированный, нормальный, ретардированный); паспортный, биологический и социальный возраста;

стаж занятий легкой атлетикой, избранным видом;

основной легкоатлетический вид;

лучшие результаты за всю карьеру

и в прошедшем соревновательном сезоне.

* 1. **Годовой тренировочный план - Годовой план распределения часов
	по разделам подготовки и по месяцам**

(составляется для всех групп - на основании выданного тренеру обобщённого годового плана из Программы спортивной подготовки.)

В плане регламентирован режим тренировок в неделю.

План фиксируется в журнале учёта работы тренера.

Включает в себя:

определение преимущественных направлений спортивной подготовки; основное содержание всех разделов спортивной подготовки и распределение их по месяцам с указанием объёма часов по каждому разделу, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка с указанием тем,

а также медицинское обследование.

Рассчитывается на основании выданного заместителем директора плана и бланка расчета часов (графика определения рабочего времени на тренировочный процесс).

*Образец графика определения рабочего времени (расчета часов) по месяцам спортивной подготовки – на страницах – 13,14*

План тактической, теоретической и психологической подготовки по темам (ТТПП), распределенный по месяцам спортивного года, выдаётся тренеру. Содержание этого раздела работы по тренировочным занятиям тренер распределяет самостоятельно.

План с распределением нагрузки на каждую тему по месяцам, утверждённый директором спортивной школы, вкладывается (прикрепляется) в журнал.

Тезисы (краткое содержание) ТТПП определены в Программе спортивной подготовки.

* 1. ***План тренировочных занятий на месяц***

***(распределение по времени) - Рабочий план***

План тренировочных занятий на месяц составляется для каждой группы тренера - на основании годового плана распределения часов.

Заполняется в журнале учёта работы. Рабочий план определяет содержание спортивной подготовки по тренировочным (рабочим) дням.

*Образец заполнения – на странице* ***17.***

* План на текущий месяц заполняется заранее, не позднее, чем за неделю до его начала.
* План по разделам спортивной подготовки составляется тренером на основании направленности и содержания работы в микроциклах, и рассчитанного плана работы по месяцам на год *(пункт 3.6)*.

Тренировочные средства распределяется по дням недели, заполняются в порядке их проведения по частям ТЗ (вводная, основная, заключительная).

* Для групп ССМ и ВСМ - в данном разделе рекомендуется вписывать разделы спортивной подготовки, которые перечислены в годовом плане распределения часов (ОФП, СФП, ТТПП и т.д.).
* При заполнении плана сначала рекомендуется выделить выходные и праздничные дни. Затем вписывать в дни проведения ТЗ объёмы
(**в минутах)** тренировочных средств, предварительно распределенные по дням недели. Общее время продолжительности занятия указывается **в академических часах.** Если в один день проводятся два занятия, то указывается продолжительность каждого занятия (например, 2+3).
* В строке организационно-методическая работа (ОМР – другая работа тренера в соответствии с Должностной инструкцией) проставляется запланированное время в **астрономических часах** – в соответствии с утверждённым в расписании графиком выполнения ОМР.

Содержание ОМР заполняется отдельно (на соответствующей странице журнала) или прилагается к журналу.

Примерный план мероприятий этой работы - *Приложение № 3.*

* В графе *«Итого»* ставится количество проведенных тренировочных занятий, количество фактически отработанных часов ТЗ в данном месяце, количество астрономических часов ОМР;

*(например, 20 ТЗ – 60 часов + 9 часов ОМР).*

При этом общее количество отработанных астрономических часов в неделю должно равняться 40 часам.

* 1. **Годовой тренировочный план**

**(структура годичного цикла по периодам тренировки)**

Для тренировочных групп 3,4,5 годов подготовки
(этап спортивной специализации)

План составляется для группы спортсменов, обусловлен основной задачей, определенной на год.

**Наиболее адекватная модель (структура) круглогодичной тренировки
для группы подбирается с учетом ниже перечисленных факторов:**

1. возраст спортсменов;
2. уровень спортивного мастерства;
3. индивидуальные адаптационные возможности;
4. структурные особенности специальной подготовленности;
5. условия тренировочного процесса;
6. содержание предшествующего тренировочного года;
7. специфические особенности основной легкоатлетической дисциплины;
8. общие закономерности становления мастерства в избранном виде;
9. необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня.

**Годовой тренировочный план для ТГ-3,4,5 годов включает разделы:**

Сведения о спортсмене (перечисление сведений на странице 12);

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне;

Стратегия подготовки и перечень основных задач на предстоящий сезон;

Календарь основных соревнований и планируемые достижения,

план тренировочных сборов;

Структура годичного цикла подготовки и задачи периодов;

Число тренировочных дней, занятий, дней отдыха;

Распределение основных и дополнительных средств;

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

Восстановительные мероприятия;

Система и сроки комплексного контроля;

Места занятий, оборудование и инвентарь;

Смета расходов.

***Порядок составления плана по разделам:***

*Подготавливаются необходимые таблицы и бланки;*

*в них заполняется информация:*

1. Сведения о спортсмене, персональные данные
2. Итоги прошедшего сезона:

результаты выступлений в основных (главных) соревнованиях -

ЧР, ПР, УрФО (план и фактические достижения - результат, место) и ЛРС.

1. Характеристика предшествующего сезона –

итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне:

отмечается степень реализации планов;

причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок;

уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузкам и т.п.

1. Проблемы, выявленные в предыдущем сезоне по параметрам подготовки:

Аэробные возможности, Анаэробные возможности,

Силовые возможности, Координационные возможности,

Непопадание в зоны мощности тренировочных нагрузок,

Техническая, Тактическая, Психологическая, Выход на пик формы, Состояние здоровья.

Указываются средства, методы решения отмеченных проблем.

1. Календарь соревнований года - с четкой градацией каждого из них *(контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие, главные)*с конкретными задачами. Например, для главных и отборочных соревнований – показать определенный результат; для контрольных – опробовать новый вариант тактики, отобрать новый элемент техники и т.д.
2. Тренировочные сборы:

для подготовки к чемпионатам, первенствам России;

специальные - по ОФП, СФП, восстановительные,

для комплексного медицинского обследования,

ТС в каникулярные периоды.

1. Стратегия подготовки на предстоящий сезон -

Перечень основных задач на предстоящий сезон.

1. Контрольные показатели, сроки комплексного контроля.
2. Далее выстраивается структура годичного цикла подготовки; определяются задачи тренировки по этапам макроцикла (в мезоциклах):

по физической, функциональной подготовке,

тактико-технической, психологической подготовке.

1. Определяется число тренировочных дней, занятий, дней отдыха.
2. Производится выбор основных средств и методов их реализации; определяются величины и характера тренировочных нагрузок.
3. Далее - распределение объемов тренировочных нагрузок по микроциклам.
4. Планируются восстановительные мероприятия.
5. Составляется список необходимого оборудования и инвентаря, специальной обуви спортсменов и т.п.
6. Составляется смета необходимых расходов для выполнения плана.

Годовой план может быть представлен в разных формах:

план-график, таблицы, таблица-график и т.п. Подписывается тренером, спортсменами и утверждается директором школы.

Схема (структура) годового плана упрощённая *в Приложении № 6.*

Рекомендуемая форма годового плана (ИППС)

и рекомендации по составлению - в *Приложениях № 7,10,11.*

* 1. ***Индивидуальный план подготовки спортсмена на год – ИППС***

*годовой тренировочный план* *для этапов ССМ и ВСМ*

*Структура макроциклов достаточно сложная, для её разработки необходимы основополагающие знания теории и методики спорта, физиологии, психологии и т.д.*

Представленный материал выше *в разделе 3.8. настоящего Положения* является частью инструментария для составления индивидуально ориентированного планирования тренировки. Другие компоненты представлены далее в Положении и в приложениях к нему.

Составление тренировочных планов по четко выстроенной технологии обеспечивает должную преемственность в планировании макроструктуры и микроструктуры тренировочного процесса и рост спортивных достижений.

***Макроцикл***

большой тренировочный цикл типа годичного, многолетнего, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

В соответствии с требуемой в предстоящем году динамикой спортивной формы и составленным календарным планом соревнований может применяться 1-пиковый либо 2-пиковый вариант построения круглогодичной тренировки, реже – другой вариант.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл подготовки спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной, некоторой ее утраты.

В «классической» модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный этап (этап базовой подготовки) и специально-подготовительный этап;

в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап основных (главных) соревнований.

* + 1. ***Мезоцикл***

структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

Средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов:

втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные,

предсоревновательные, соревновательные,

восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

* + 1. ***Планы тренировочных занятий на микроцикл***

*Составляются тренерами для каждой группы на всех этапах и периодах спортивной подготовки (НП, ТГ, ССМ, ВСМ),*

*разделы микроцикла (вне схемы) на странице 24.*

*Образец и подробно о типах, видах микроциклов, их распределении по периодам и этапам годичного цикла - в Приложении № 6*

***Микроцикл***

это совокупность нескольких занятий, которые вме­сте с восстановительными днями составляют относительно закончен­ный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного про­цесса.

Это малый цикл тренировки, относительно закончен­ный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного про­цесса. Чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

**Именно здесь осуществляется детализация распределения программного материала (средства тренировки, объёмы и интенсивность).**

В тренировочном процессе применяются различные типы микроциклов:

втягивающие, базовые (общеподготовительные),

подводящие,

восстановительные,

контрольно-подготовительные -

специально подготовительные и модельные,

соревновательные, ударные, развивающие, стабилизирующие.

**Планирование содержания** **основных тренировочных занятий по дням** **в** любом проектируемом тренировочном **микроцикле** в составе макроцикла включает в себя следующие действия и конкретные операции:

1. установление динамики величины тренировочной нагрузки по ежедневным основным занятиям (предпочтительное распределение величины нагрузки как интегрального производного ее объема и интенсивности по дням);
2. установление направленности тренирующих воздействий во всех основных тренировочных занятиях микроцикла (тренировочные акценты - направленность работы по дням недели);
3. определение содержания каждого из основных тренировочных занятий по составу, дозировке и последовательности включения тренировочных средств (подбор содержания тренировочной работы в основных занятиях должен производиться с учетом действий 1) и 2).

*Образец и подробно о типах, видах микроциклов, их распределении по периодам и этапам годичного цикла - Приложение № 6*

*Подробно о вариантах модели построения круглогодичного тренировочного процесса, схеме составления плана -*

*Приложение № 7*

*Технология, последовательность действий при планировании макроструктуры тренировочного процесса (ИППС), предлагаемого Методическими рекомендациями Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 года – Приложение № 7*

*Тренировочные средства и объёмы нагрузок – Приложения № 8,9*

*Рекомендации по составлению ИППС методико-аналитического отдела ЦСП Челябинской области - Приложение № 10*

*Рекомендации по составлению ИППС – циклические виды спорта -*

*Приложение № 11*

ПЛАН недельного микроцикла

Период тренировки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мезоцикл \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тип, вид микроцикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа, Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Количество**занятий/часов* | *Преимущественная направленность**(задачи)* | *Тренировочные задания № (комплексы, игры и т.п.)* | *Нагрузка**(средняя, высокая и т.п.)* |
| **Понедельник** |  |  |  |  |
| **Вторник** |  |  |  |  |
| **Среда** |  |  |  |  |
| **Четверг** |  |  |  |  |
| **Пятница** |  |  |  |  |
| **Суббота** |  |  |  |  |
| **Воскр** |  |  |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. ***Тренировочные задания***

*Разрабатываются для всех групп этапов НП, ТЭ, ССМ, ВСМ.*

*(В случае отсутствия каких либо наборов тренировочных заданий тренер составляет подробные конспекты занятий – ЭНП, ТЭ).*

Тренировочное задание является исходной структурной единицей тренировки, позволяет реа­лизовать намеченные задачи тренировки и четко управлять тренировкой.

Наличие ка­талога наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, **значительно упрощает планирование** и учет тренировочной нагрузки.

Задания должны быть систематизированы в соответствии с их тренирующей направленностью. Задания должны быть распределены и по частям тренировки.

Тренировочное задание состоит из одного упражнения или комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с конкретно направленным воздействием:

* комплексы, развивающие физические качества;
* игры, развивающие физические качества;
* специальные (состоящие из средств беговой, прыжковой подготовки и т.д, аэробного, смешан­ного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия).

Наборы тренировочных заданий, как правило, оформляются в виде стандартных карточек. Каждая карточка содержит цель, задачи, методические рекомендации, дозировку упражнений. Почти во всех комплексах - тренировочных заданиях дается допол­нительная информация о технике и вариантах упражнений.

При выборе карточек и включении их в тренировку учитывается:

* средний уровень подготовленности группы - НП, ТГ,

либо уровень квалификации спортсмена – ГССМ, ВСМ;

* направленность воздействия;
* оснащенность материальной базой.

***Примерная схема тренировочного задания.***

***Наборы тренировочных заданий и комплексы упражнений*** *ОФП, СФП,* ***СБУ,*** *ОРУ, силовой подготовки, гимнастической подготовки и т.д.
(для отдельных видов лёгкой атлетики – бег, ходьба, прыжки) -*

*Приложение № 12*

***Подготовка тренера к занятиям –*** *Приложение № 4*

***Понятия –*** *физические качества и специфика их развития,*

*двигательный навык, утомление, игровой метод*  ***–*** *Приложение № 5*

***Допустимые сокращения*** *при заполнении документации –*

*Приложение № 1*

* 1. ***Формирование набора тренировочных средств***

*Подробно о формировании (выборе) набора средств –*

*в Приложении. Перечень (фонд) тренировочных средств с определением нагрузочной стоимости имеется в Программе спортивной подготовки СШОР № 1.*

*Набор средств для использования на протяжении годичного цикла с присвоением каждому отобранному средству собственного коэффициента нагрузочной стоимости; используемые подходы и смысловое содержание операций в рамках данного действия разработаны Центром развития лёгкой атлетики ИААФ, 2016.*

При формировании набора тренировочных средств на предстоящий годичный цикл занятий следует ориентироваться на:

* условия осуществления тренировочного процесса;
* состав ранее использовавшихся средств;
* необходимость приоритетного решения тех или иных тренировочных задач; личные предпочтения тренера и спортсмена;
* на иные имеющие отношение к делу обстоятельства.

Как правило, чем менее специфична выделенная группа тренировочных средств по отношению к собственно соревновательному упражнению, тем обширнее состав входящих в нее потенциально эффективных двигательных заданий. И, наоборот, чем более специфична такая группа, тем более узок состав потенциально эффективных тренировочных средств.

Однако, излишне широкий круг тренировочных средств, одновременно используемых в тренировке, не способствует эффективной адаптации к нагрузкам и, соответственно, росту спортивной результативности.

Этот тезис в большей мере применим к построению тренировки на поздних этапах многолетнего совершенствования.

С ростом квалификации спортсменов круг индивидуально эффективных тренировочных средств сужается.

При формировании набора тренировочных заданий для очередных макроциклов необходимо стремиться к тому, чтобы обеспечивалась постоянная их **интенсификация**  (повышение «остроты» тренирующего воздействия средств), как от макроцикла к макроциклу, так и внутри каждого отдельно взятого тренировочного макроцикла.

Одновременно надо ориентироваться на **принцип минимизации** «нагрузочной стоимости» планируемых на макроцикл приростов спортивного результата и тестовых показателей по различным сторонам специальной подготовленности легкоатлетов.

1. **Заключительные положения**
	1. Документация тренера по планированию работы, перечисленная в настоящем Положении, может быть затребована директором либо заместителем директора в течение года, в начале и по окончании спортивного года. Тренер предоставляет затребованную документацию по утвержденным формам и в установленные сроки.
	2. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору спортивной школы на личном приёме.
	3. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения регулируются в законодательном порядке.
	4. Срок действия Положения неограничен. Изменения и дополнения вносятся заместителем директора в случае изменений требований к ведению документации тренера, введенных вышестоящими организациями, нормативными документами, и рассматриваются на заседании тренерского совета.
	5. Положение о документации тренера по планированию работы разработано во исполнение приказа директора и вступает в силу с 01.01.2017 года. *Положение рассмотрено на тренерском совете от 20.12.2016 года.*

Исполнитель – Л.Л. Лукьянова

*В настоящем Положении
пронумеровано двадцать семь листов,*

*заверено печатью;*

*к Положению прилагаются двенадцать Приложений.*

*Директор В.П. Стаценко*

*20.12.2016*

*Приложение № 3*

**Методическая работа тренера**

**(организационно-методическая работа, либо – другая работа)**

**сокращённое обозначение - ОМР**

Занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса

(другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера).

Для каждого тренера определяется индивидуально, в зависимости

от тренировочной нагрузки, установленной при тарифицировании.

Количественные значения и обобщённое содержание обозначаются в графике ОМР (во второй части расписании ТЗ); количественные значения (в часах, минутах) отмечаются в журнале учёта работы тренера – раздел «План работы на месяц»; План ОМР на год – прилагается к журналу.

В расписании работы тренера содержание ОМР записывается обобщённо по направлениям работы *(образец заполнения прилагается):*

* самообразование (изучение нормативных документов и специальной литературы, совершенствование навыков работы на ПК, включает так же подготовку методических докладов, повышение квалификации; участие в конкурсах профессионального мастерства и т.д.);
* работа с документацией, в т.ч. планирование и анализ работы;
* организационная работа (включает консультирование родителей и спортсменов, контроль, спортивный отбор, перевод спортсменов, организация участия в соревнованиях, обслуживание инвентаря, участие в заседании тренерского совета, и другое).

Подготовка тренера к занятиям, воспитательные мероприятия осуществляются неразрывно с процессом спортивной подготовки.

***Содержание методической работы направлено на:***

совершенствование умений тренера, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки;

на качественную подготовку к проведению тренировочных занятий и других форм осуществления и сопровождения процесса спортивной подготовки (тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация; воспитательные мероприятия, в том числе патриотического характера и антидопинговые мероприятия).

В данном Приложении представлены ***Примерные планы*** организационно-методической работы на спортивный год, в том числе мероприятия воспитательного характера и антидопинговые мероприятия по этапам спортивной подготовки

**Основные тезисы вопросов планирования**

**в годичном тренировочном цикле**

**Этап начальной подготовки**

**Тренировочный этап 1,2 год подготовки**

Тренировочные макроциклы в эти периоды спортивной подготовки строятся главным образом по типу круглогодичного подготовительного периода с кратковременным (1–2 занятия) снижением нагрузки лишь перед 1–2 основными стартами.

Основная задача состоит в формировании технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования *(на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков; рекомендуется «многоборная» подготовка и по типу «Детской лёгкой атлетики ИААФ»).*

Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при необходимости изменения условий проведения тренировочных занятий).

Основной признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки.

Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется.

Планирование тренировки со сколько-нибудь выраженной «подводкой» к участию в соревнованиях на этапе начальной подготовки лишено смысла и противопоказано, поскольку тем самым неоправданно интенсифицируется тренировочный процесс.

Планируя многолетнюю подготовку необходимо придерживаться принципа
«не навреди!».

 **Тренировочный этап 3,4,5 год подготовки**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Этап высшего спортивного мастерства**

Рациональная подготовка спортсменов легкоатлетов, *(начиная с тренировочного этапа 3 года подготовки*), возможна лишь при соблюдении Методики построения больших тренировочных циклов (макроциклов).

Методика построения макроциклов обусловлена основной задачей, решению которой посвящены все занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования - максимального раскрытия индивидуальных достиженческих возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах.

Основная задача, например, – показать максимально возможный
для конкретного спортсмена результат *(указывается какой результат, место)* в главном старте годичного макроцикла *(это может быть для высококвалифицированных спортсменов - чемпионат или первенство страны; чемпионат Европы, чемпионат мира; для менее квалифицированных спортсменов – первенство УрФО, спартакиада области и т.п.)*,
и в главном старте многолетнего макроцикла (например, на Олимпийских Играх).

Наиболее адекватная модель (структура) круглогодичной тренировки для спортсмена либо целой тренировочной группы (для ТГ-3,4,5) разрабатывается с учетом ниже перечисленных факторов:

* возраст спортсмена;
* уровень его спортивного мастерства;
* специфические особенности основного избранного вида и общие закономерности становления мастерства в этом виде легкой атлетики;
* необходимость подготовки к участию в конкретных соревнованиях с демонстрацией спортивного результата определенного уровня;
* индивидуальные адаптационные возможности спортсмена;
* структурные особенности его специальной подготовленности;
* содержание предшествующего тренировочного процесса.

Учитывается так же:

* правильная постановка тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане;
* соответствие основных средств и методов подготовки задачам те­кущего года;
* календарь и система спортивных соревнований, в том числе и сроки проведения основных из них

Тренеру необходимо выбрать приемлемую модель построения круглогодичной тренировки. Три основные модели:

1. «Классическая» модель построения круглогодичной тренировки легкоатлета, связываемая с именем Л.П. Матвеева.
2. «Блочная» модель макроцикла, предложенная Ю.В. Верхошанским, (является альтернативой «классической» модели построения круглогодичного тренировочного процесса легкоатлетов).
3. Модель тренировочного макроцикла А.П. Бондарчука, третий из выделяемых в настоящее время основных подходов к организации тренирующих воздействий в макроцикле подготовки достаточно квалифицированных легкоатлетов - «равномерно-ступенчатая».

Подробно суть этих трёх моделей построения годичного макроцикла изложена в Приложении № 13 к Положению СШОР № 1 о документации.

В этом же Приложении № 13 предлагаются к практическому использованию:

* Схема выбора модели годичного тренировочного цикла
(рисунок А.7);
* Индивидуальный план подготовки спортсмена (ИППС), образец и методические рекомендации по его составлению;
* Технология планирования круглогодичной тренировки;
* Конкретизация направлений спортивной подготовки по этапам
с выделением группы тренировочных средств;
* Формирование набора тренировочных средств с определением нагрузочной стоимости, используемые подходы для формирования набора средств, Фонд тренировочных средств;
* Установление сроков проведения этапного контроля в годичном цикле, определения этапных нормативов по наиболее значимым сторонам спортивной подготовленности;
* Тренировочные задания, образцы, их классификация и построение
и другие материалы.

Изучив все методические материалы, которые прилагаются
*к Положению СШОР № 1 «О документации тренера по учёту и планированию работы» от 20.12.2016 года,* у тренера появляется возможность перевести составление тренировочных планов на уровень четко выстроенной технологии, обеспечить преемственность в планировании макроструктуры и микроструктуры тренировочного процесса. Внедрив план в практику – дать возможность своим спортсменам показать максимально возможные личные результаты.

*Большая часть материалов взята из Методических рекомендаций
по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике, разработанных отделением Международной ассоциации легкоатлетических федераций –*

*Центр развития лёгкой атлетики ИААФ, 2016, Москва.*

**Основы планирования тренировочного процесса
(тренировочный этап 3,4,5 год подготовки, этапы ССМ, ВСМ)**

Непрерывный тренировочный процесс в СШОР № 1 подлежит ежегодному планированию, учёту и аналитической деятельности, которые обеспечивают полноту выполнения спортсменами Программы спортивной подготовки и систематический рост спортивных достижений.

*В группах начальной подготовки и тренировочных 1,2 годов подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функци­ональной подготовке. Исключительно важ­ное значение имеет освоение занимающимися техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования дви­гательного стереотипа.*

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки, календарный план спортивных мероприятий, задачи конкретного соревновательного сезона.

**Тренировка продуманная и правильно построенная расширяет индивидуальные возможности спортсмена, раздвигает пределы.  Тренировка, не учитывающая закономерности построения многолетней спортивной подготовки, может разрушить всё ранее достигнутое.**

1. **Структура годичного цикла**

В современной лёгкой атлетике годичный цикл подготовки строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год. **Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.**

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы в каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. **Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.**

В каждом из периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий тренировки, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода отличаются.

**Подготовительный период**

(период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

**Общеподготовительный этап (базовый)**

У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обшеподгоговительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность общеподготовительного этапа –

* создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы:
* повышение общего уровня функциональных возможностей организма,
* разностороннее развитие физических качеств,
* увеличение объема двигательных навыков и умений.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

**Первый мезоцикл** (длительностью 2-3 недельных микроцикла)

втягивающий. Он тесно связан с предыдущим переходным периодом и

является подготовительным к выполнению высоких по объему нагрузок.

**Второй мезоцикл** (длительностью 3-6 недельных микроциклов)

базовый, направлен на решение главных задач этапа.

**Специально подготовительный этап**

Основная направленность - непосредственное становление спортивной формы:

* развитие специальных физических способностей,
* освоение и совершенствование технических и тактических навыков
в избранном виде легкой атлетике;
* одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

На этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

**Вариант структуры подготовительного периода годичного цикла.**

Подготовительный период делится на мезоциклы разного типа.

При одно цикловом построении на *общеподготовительном* этапе выделяют:

втягивающий, базовый общефизический мезоциклы.

*на специально-подготовительном этапе:*

базовый специализированно-физический,

базовый специально подготовительный и

контрольно-подготовительный мезоциклы.

**Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы,
и на основе этого реализация ее в максимальных результатах.

Используются соревновательные и близкие к ним специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде. Применяются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять ростом спортивных результатов. Однако оптимальное число соревнований нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Главных стартов у квалифицированных спортсменов обычно бывает не более
2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

**Соревновательный период может делиться на два этапа**

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев.

**Этап ранних стартов -**

развития собственно спортивной формы, длительностью в 4-6 микроциклов.

Решаются задачи:

* повышения уровня подготовленности,
* выхода в состояние спортивной формы,
* совершенствования новых технико-тактических навыков

в процессе использования соревновательных упражнений.

В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

***Этап непосредственной подготовки к главному старту*.**

Решаются задачи:

* восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
* дальнейшее совершенствование физической подготовленности и
технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
* моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля уровня подготовленности;
* обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главному старту колеблется в пределах 6-8 недель.

**Он обычно состоит из 2 мезоциклов.**

**Один** из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений. **Другой -** на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными мезоциклами включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период**

(период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Основными задачами этого периода являются:

* обеспечение полноценного отдыха;

особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое
и особенно психическое восстановление;

* поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла;
* важная задача переходного периода - анализ работы прошедшего года;

составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Если спортсмен, по каким-либо причинам не тренировался регулярно, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками.

По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляют

общая физическая подготовка в режиме активного отдыха,

общеподготовительные упражнения.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.).

В конце периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

***При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.***

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению
с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**Характеристика отдельных элементов**

**годичного тренировочного цикла**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют:
микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Макроцикл** - большой тренировочный цикл типа годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Тренировка в макроциклах предполагает три последовательные фазы:

* фаза приобретения спортивной формы;
* фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
* фаза некоторой утраты спортивной формы.
1. **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В МИКРОЦИКЛАХ(отличительные черты, основные типы микроцикла)**

**МИКРОЦИКЛЫ** - совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Внешними признаками микроцикла являются:

* наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы и восстановительной фазы (разгрузка и отдых).

При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

* часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой,
хотя она встречается и в середине его;
* регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Выделяют определенное число обобщенных по направлениям микроциклов:

втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, соревновательных и восстановительных; *(могут так же обозначаться как -* *втягивающий, объёмных тренировок, скоростно-силовой подготовки,
технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).*

***Втягивающие микроциклы***

характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода,
а также после болезни.

***Базовые микроциклы (общеподготовительные)***

характеризуются большим суммарным объемом нагрузок.

Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

***Контрольно-подготовительные******микроциклы***

делятся на специально подготовительные и модельные.

Используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

* ***Специально подготовительные***

характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью.
Направлены на достижение необходимого уровня

специальной работоспособности в соревнованиях,

шлифовку технико-тактических навыков и умений,

 специальную психическую подготовленность.

* ***Модельные***

связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности.

Направлены на контроль уровня подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена.

Общий уровень нагрузки может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

***Подводящие микроциклы***

Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе.

В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

В целом характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

***Восстановительные микроциклы***

обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности.

Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

***Соревновательные микроциклы***

имеют основной режим, соответствующий программе соревнований.

Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах лёгкой атлетики, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться: стартами, непосредственным подведением к ним,

восстановительными занятиями,

могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах
между отдельными стартами.

***Ударные микроциклы***

используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек.

При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность,

концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды.

Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

***В отдельных микроциклах*** *должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.*

**Схема планирования** содержания основных тренировочных занятий по дням в тренировочном микроцикле (действия и конкретные операции), рекомендованная к использованию Центром развития лёгкой атлетики, размещена в Положении СШОР № 1 *«О документации тренера по учёту и планированию работы» от 20.12.2016 года.*

1. **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В МЕЗОЦИКЛАХ (МЗЦ)(отличительные черты, основные типы мезоцикла)**

**МЕЗОЦИКЛ** - структура средних циклов тренировки, включаю­щих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов;
этот этап тренировочного процесса решает определенные промежуточные задачи подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов - чаще всего однородных в единой последовательности,
либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

В практике средние циклы (мезоциклы) тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов, имеют общую продолжительность, близкую к одному месяцу.

**Типы** [**мезоциклов**](http://opace.ru/a/postroenie_trenirovochnogo_mezotsikla):

**Втягивающие мезоциклы**

характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть
до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.
С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах.

Это обеспечивается:

* применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов [выносливости](http://opace.ru/a/vynoslivost);
* избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
* становлением [двигательных навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnyy_navyk) и умений, обусловливающих эффективность последующей работы.

**Базовые мезоциклы**

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работабольшая по объему и интенсивности, направленная на:

* повышение функциональных возможностей,
* развитие основных физических способностей,
* на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов,
* формирование психической подготовленности,
* стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Базовые мезоциклы применяются в основном в [подготовительном периоде](http://opace.ru/a/podgotovitelnyy_period).

**Контрольно-подготовительные мезоциклы**

представляют собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.

Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер.

Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в [соревновательном периоде](http://opace.ru/a/sorevnovatelnyy_period).

**Предсоревновательные мезоциклы**

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию (либо к серии стартов) и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка.

В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях,
то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Общая тенденция динамики нагрузок характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед [главными соревнованиями](http://opace.ru/a/vidy_sorevnovaniy).

Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

**Соревновательные мезоциклы**

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Количество и структура соревновательных мезоциклов определяются:

* спецификой вида лёгкой атлетики,
* особенностями календарного плана соревнований,
* программой и регламентом соревнований, составом участников,
* квалификацией и степенью подготовленности спортсмена.

В большинстве видов соревнования для квалифицированных спортсменов в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5-8 месяцев. В течение этого времени может планироваться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

Мезоциклы такого типа необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний.

Как правило, планируются между двумя соревновательными мезоциклами; после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена.

Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов.

Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревновании, требующих не столько физических, сколько нервных затрат,
а также подготовка к новой серии соревнований.

Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием [игрового метода](http://opace.ru/a/igrovoy_metod).

Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

**ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ**

**первый блок в структуре многолетней тренировки**

Работа и отдых приобретают тренирующий смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. Организованные оп­ределенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретные содержание и смысл.

Создание блоков тренировочных заданий направлен­ного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является осно­вой современного планировании и организации тренировки. Рациональное построение тренировочных заданий в структуре отдельного занятия и микроцикла содействует индивидуализации тренировочного процесса.

Тренировочное задание - исходный элемент структуры тренировки - часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, составленных в соответствии с решаемыми задачами тренировки. Тренировочное за­нятие **-** это как бы определенная последовательность тренировочных заданий (ТЗ).

Построение тренировочного процесса легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет: значительно ***упорядочить*** тренировку на всех этапах многолетних занятий лёгкой атлетикой; ***упростить*** планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, (даст возможность получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы); ***помогает*** спортсменам лучше усвоить предложенные задания; ***позволяет*** обеспечить снижение монотонности.

Тренировочные задания рекомендуется оформлять в виде карточек.
В карточках представлены наборы тренировочных заданий, вклю­чающие упражнения в виде комплексов.

Каждая карточка тренировочного задания содержит:

наименование группы или этап, год подготовки;

цель, решаемые задачи (направленность);

упражнения - располагаются в нужной последовательности;

указывается дозировка (количество повторений, серий),

интенсивность (режим выполнения, интервалы отдыха),

при необходимости пишутся методические и организационные указания.

Почти во всех комплексах - тренировочных заданиях дается допол­нительная информация о технике и вариантах упражнений. При выборе карточек и включении их в тренировочное занятие учитываются средний уровень подготовленности спортсменов, период годичного цикла тренировки, оснащенность материальной базой.

Желательно использовать схематичные рисунки упражнений

(весь комплекс или отдельные упражнения).

Тренировочные задания (ТЗ) группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

* ТЗ для разминки; комплексы ОРУ; СБУ;
* комплексы подводящих, подготовительных упражнении (техническая подготовка, освоение нового материала);
* для совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства;
* специальные (состоящие из средств беговой, прыжковой подготовки…)
* комплексы, развивающие физические качества – двигательные физические способности (силы, гибкости, координация и т.д.);
* игры, развивающие физические качества;
* для заключительной части тренировки и другие.

Ис­ходя из физиологической направленности упражнений тренировочные задания (ТЗ) можно подразделять на:

**компенсирующие ТЗ** - очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;

**основные ТЗ** - выполняемые в условиях устойчивого состояния;

**повышенные ТЗ** (развивающие) - со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;

**граничные ТЗ** - выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;

**предельные ТЗ** - обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма,
на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Для успешной работы тренеру необходимо располагать всеми типами необходимых тренировочных заданий. Отбор и классификация тренировочных заданий позволит си­стематизировать задания различной направленности и создать свой каталог применяемых в процессе тренировки заданий в соответствии:

* с квалификацией спортсменов,
* с их направленностью,
* периодами, циклами годичной подготовки,
* с частями тренировки.