# ПЛАНИРОВАНИЕ

# Временные масштабы планирования

В деятельности по [физическому воспитанию](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) и спортивной подготовке можно условно выделить три части: 1) планирование, 2) реализация, 3)контроль.

Функции педагогического планирования заключаются в предвидении ожидаемого результата и проектировании того, как должен развёртываться процесс физического воспитания на пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей.

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

Для преодоления этого противоречия практикуют разработку плана в трёх временных масштабах: 1) больших – перспективное планирование – на несколько лет с распределением программного материала по годам; и [***текущее планирование***](http://opace.ru/a/tekuschee_planirovanie) – на год; 2) средних -[*планирование на этапы*](http://opace.ru/a/etapnoe_planirovanie), четверти (в школах), месяцы; 3) краткосрочное планирование - планирование на неделю, отдельное занятие.

# Требования к планированию в физическом воспитании и спорте

1. **Целевая направленность педагогического процесса** – заключается в требовании определения конечной цели этого процесса, подбора содержания, средств и методов для достижения этой цели. Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения [системы физического воспитания](http://opace.ru/a/ponyatie_o_sisteme_fizicheskogo_vospitaniya_v_strane_i_eyo_strukture)(разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по [физическому воспитанию](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya)).

Цель конкретизируют системой частных задач с определением последовательности и сроком реализации. Задачи конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах).

2. **Всесторонность планирования задач педагогического процесса.**

• Образовательные задачи (обучение двигательным действиям);

• Оздоровительные задачи (развитие физических качеств);

• Воспитательные задачи ([общепедагогические задачи](http://opace.ru/a/tsel_i_zadachi_fizicheskogo_vospitaniya))

3. **Учёт закономерностей физического воспитания.**

Планирование должно основываться на объективных закономерностях физического воспитания: на закономерностях формирования [двигательных умений и навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnye_umeniya_i_navyki_kak_predmet_obucheniya_v_fizicheskom_vospitanii), развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данным разделам.

Планирование должно учитывать закономерности педагогических принципов: систематичности, доступности, индивидуализации, прогрессирования и др., а также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека.

# Методическая последовательность планирования

1. **Исходные данные для планирования.**

Прежде, чем приступить к планированию, надо проанализировать и оценить необходимые для этого исходные данные:

• Общие прграммно-нормативные установки, указывающие целевые ориентиры и логику развёртывания планируемого процесса (типовые учебные программы для учебных заведений, ДЮСШ, Единой Российской спортивной классификации по [видам спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta));

• Конкретные данные, характеризующие контингент занимающихся - анкетные данные, данные о [состоянии здоровья](http://opace.ru/a/fizicheskoe_vospitanie_i_zdorove), уровне физической и технической подготовки, результатов тестирования

2. **Временные масштабы планирования** – исходя из временного масштаба, на которое осуществляется планирование (перспективное, этапное или краткосрочное) определяется структура плана и степень его детализации.

3. **Определяется и конкретизируется цель и задачи учебно-тренировочного процесса** применительно к конкретному временному масштабу, контингенту занимающихся и условиям проведения занятий.

4. **Устанавливаются нормативы и требования,** которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах. Планируют показатели физической подготовленности, спортивных результатов и отдельные показатели двигательной работоспособности, выраженные в результатах тестовых и контрольных упражнений.

Эти показатели планируют на основе действующих программ [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya), программ ДЮСШ, разрядных норм и требований спортивной классификации, нормативов комплекса ГТО.

Образовательные результаты физического воспитания планируют в виде перечня знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению в рамках определённого времени и показатели степени их освоения.

5. **Планирование материала занятий и связанных с ними нагрузок.**

Когда содержание предстоящих занятий определяется действующей программой (в школах, ССУЗах, ВУЗах, ДЮСШ) задачи планирования упрощаются, они сводятся к тому, чтобы:

• методически оправданно сгруппировать программный материал (теоретический и практический) по периодам, этапам, неделям или отдельным занятиям;

• Уточнить и распределить параметры нагрузок по их объёму и интенсивности в течение планируемого периода;

• В заключении приступить к сводному текстуально-описательному, либо табличному оформлению плана.

В тех случаях, когда содержание занятий не регламентируется унифицированными программами (как, например, при планировании индивидуализированной спортивной тренировки для спортсменов высокого класса) планирование осуществляет тренер.

Таким образом. Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщённого к частному.

# Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании и спорте

Основные **документы планирования**:

Учебный план,

Учебная программа,

Годовой план-график учебного процесса,

Планы на этапы, четверти, месяцы, недели

Планы-конспекты отдельных занятий.

Все документы планирования связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет своё назначение в системе планирования, выполняет определённую функцию.

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

1. **Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса** в школах, средних и высших учебных заведениях, ДЮСШ и т. д. К ним относятся: Учебный план и Учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. **Документы, определяющие порядок организации процесса**[**физического воспитания**](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) – План-график учебного процесса и расписание занятий.

3. **Документы методического характера,** в которых преимущественно отражена [методика физического воспитания](http://opace.ru/a/metody_fizicheskogo_vospitaniya) – этапное и оперативное планирование (план на этап, четверть, месяц, на отдельное занятие).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (Министерствами, Комитетами).

Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты занятий разрабатываются самими преподавателями, исходя из отправных официальных документов – учебного плана и учебной программы.

# Перспективное (многолетнее) планирование

1. **Учебный план** – определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объём часов по каждому разделу, длительность занятий. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

2. **Учебная программа** – составляется на основе учебного плана и определяет объём знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

• Пояснительная записка, в которой раскрывается цель и задачи [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya), характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий.

• Изложение программного материала по теоретическому и практическому разделу.

• Контрольные и учебные требования.

• Приложение, в котором рекомендуется список рекомендуемой учебно-методической литературы и учебных пособий, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий.

3. **Перспективный (многолетний) план** - план подготовки спортсменов (групповой или индивидуальный).

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять перспективные планы на 2 – 3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на четыре года.

Основное содержание перспективного плана подготовки включает следующие разделы:

1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена);

2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

3) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

4) [главные соревнования](http://opace.ru/a/vidy_sorevnovaniy) и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

5) контрольные нормативы и тесты по годам;

6) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований по годам подготовки;

7) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

8) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;

9) график учебно-тренировочных сборов, места занятий.

**Текущее планирование**

1)**Общий план работы по**[**физическому воспитанию**](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya)**в общеобразовательных учреждениях**(школах) – составляется при участии зам. директора, врача школы, преподавателя курса ОБЖ. ([Примерный общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе](http://opace.ru/a/primernyy_obschiy_plan_raboty_po_fizicheskomu_vospitaniyu_na_uchebnyy_god_v_obscheobrazovatelnoy_shkole) (таблица)).

План включает следующие разделы:

1. Организационная работа. Составить и утвердить (на педсовете) план-график учебного процесса по физическому воспитанию на год; поурочных планов на первую, вторую, третью и четвёртую четверти, подвижных игр на больших переменах, составить расписание работы секций.

2. Учебная работа. Проведение уроков физической культуры.

3. Физкультурно-спортивные мероприятия в режиме учебного дня. Проведение гимнастики до занятий (инструкторы-общественники) и проведение подвижных игр на больших переменах, проведение занятий [физическими упражнениями](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy) и игр в группах продлённого дня (воспитатель).

4. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время. Проведение спортивных праздников, проведение занятий в спортивных секциях, проведение внутришкольной спартакиады, участие в городской спартакиаде и соревнованиях по отдельным [видам спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta), турпоходы и т. д.

5. Агитационно-пропагандистская работа. Оформление уголка физической культуры, стенда «Лучшие спортсмены школы», проведение спортивных вечеров, спортивного КВН.

6. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор. Проведение медицинского осмотра учащихся и распределение их по медицинским группам, контроль за[состоянием здоровья](http://opace.ru/a/fizicheskoe_vospitanie_i_zdorove) учащихся специальных медицинских групп, итоговый контроль в конце учебного года.

7. Хозяйственная работа. Ремонт инвентаря, оборудования, изготовление наглядных пособий по физической культуре.

2) **Годовой план-график учебного процесса** ([Один из вариантов годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию для учащихся 5-го класса](http://opace.ru/a/odin_iz_variantov_godovogo_plana-grafika_uchebnogo_protsessa_po_fizicheskomu_vospitaniyu_dlya_uchaschihsya_5-go_klassa)(таблица)).

Планом-графиком учебного процесса по физическому воспитанию общеобразовательной школы устанавливается последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года.

При планировании выделяют следующие этапы учебного процесса: первая четверть – осенний; вторая четверть – осенне-зимний; третья четверть – зимний; четвёртая четверть – весенне-летний. Для каждого этапа предусматривается решение определённых задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств на основе базовых видов спорта. Приём учебных нормативов намечают на окончание этапов, оставляя время для повторной сдачи.

3) **План-график годичного цикла спортивной подготовки** – разрабатывают, применительно к цикличности тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и [переходный периоды](http://opace.ru/a/perehodnyy_period)).

В соответствии с периодизацией тренировочного процесса в нём отображают изменения во времени компонентов тренировки, а также частоту выступлений спортсменов в соревнованиях. В плане распределяется по месяцам количество часов на прохождение каждого раздела и подразделов подготовки, с указанием числа тренировочных дней, занятий, дней соревнований и сдачи контрольных нормативов (таблица ниже).

**План-график годичного цикла спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объекты планирования. Периоды |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Месяцы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | За год |
| 1. Количество часов на подготовку2. Количество часов на теоретическую подготовку3. Кол-во часов на практическую подготовку3.1.Кол-во тренировочных дней3.2.Кол-во тренировочн. занятий3.3.Кол-во дней соревнований3.4.Кол-во часов на общую физическую подготовку3.5.Кол-во часов на [специальную физическую подготовку](http://opace.ru/a/spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka)4. Кол-во часов на техническую подготовку5. Кол-во часов на тактическую подготовку6. Кол-во часов на психическую подготовку7. Кол-во часов на контрольные испытания и тестирование8. Инструкторская и судейские практики |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

# Этапное планирование

Этапный план составляют непосредственно перед началом очередного этапа с учётом пройденного и достигнутого на предыдущем этапе. В условиях учебных заведений этапные планы общего курса [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) обычно составляют в расчёте на четверть или семестр учебного года. В общем, школьном курсе физического воспитания этапный составляют в виде поурочного графика с выделением каждого отдельного урока, такой план называется «Поурочным рабочим планом на четверть» или «Четвертным планом».

Этапное планирование в спорте обычно имеет продолжительность от 1 – 1.5 до 2 – 2.5 месяца.

1. **Поурочный рабочий план на четверть**

– составляется на основе годового плана-графика учебного процесса для параллелей классов на каждую четверть. В нём в более конкретном виде, чем в годовом плане-графике, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств (Рабочий план на первую четверть для учащихся 6-го класса (таблица)).

Школьный рабочий план имеет две части: объяснительную записку и само содержание плана.

В объяснительной записке должны быть чётко определены и сформулированы задачи учебной работы на четверть с данной параллелью классов, указаны объёмы изучения нового материала; отмечены особенности организации и методики занятий в данной четверти, приведены контрольные упражнения, учебные нормативы и требования на четверть.

В рабочем плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, распределенные в порядке преемственности и постепенного усложнения поурочно. Кроме того, в рабочем плане отводится время (в минутах) на сообщение знаний по физической культуре, предусмотренных программой для данной параллели классов и исходя из общего объёма часов, отведённых на теоретический раздел.

Рабочие планы составляют в графической или текстовой формах.

В **графическом учебном плане** предусматривают следующие графы: «Учебный материал» и «Номера уроков».

В графе Учебный материал перечисляют разделы и подразделы учебного материала, запланированного на данную четверть.

В графе Номера уроков проставляют условными знаками то упражнение или тот теоретический материал, который планируется на данном уроке. Распределение изучаемых упражнений на каждом уроке в четверти отмечается следующими знаками: «**Р**» - разучивание, «**З**» - закрепление, «**С**» - совершенствование, «**У**» - учёт знаний, умений, навыков: показателей в контрольных упражнениях, тестах. Знак «+» или « - « указывается использование этого материала на уроке.

В конце графического плана указываются контрольные упражнения и нормативы, соответствующие оценкам «хорошо» и «отлично» для мальчиков и для девочек.

2. **Этапное планирование в спорте**

В спортивной подготовке, когда число занятий в недельном цикле велико (двухразовые занятия в день) и они широко варьируются по содержанию, параметрам нагрузки, формам и внешним условиям организации, этапный план составляется с меньшей детализацией, определяя в основном содержание основной части занятий (Этапное планирование в спорте (таблица)).

Этапное планирование в спорте осуществляется, как правило, на 4 – 6 недель. В нём на каждую неделю планируются: суммарный объём нагрузки, число тренировочных дней, занятий, число дней соревнований (если они должны быть на этом этапе), определяются средства, направленность и величина нагрузок.

**В соответствии с принципами регулирования динамики нагрузок, в рамках этапа требуется предусмотреть их увеличение и вместе с тем варьирование по**[**микроциклам**](http://opace.ru/a/tipy_trenirovochnyh_mikrotsiklov)**с тем, чтобы обеспечить развитие тренированности**. **ПРАВИЛО!!!**

**Краткосрочное (оперативное) планирование**

1. **Недельный ([микроцикловой](http://opace.ru/a/tipy_trenirovochnyh_mikrotsiklov)) план** (таблица ниже).

Многие типы микроциклов в спортивной тренировке отличаются большим числом тренировочных занятий, а отсюда и высокой степенью концентрации тренирующих воздействий, разнообразием нагрузок по их направленности и величине, системе чередования их с отдыхом.

**Микроцикловой план представляет собой план-график, в котором более детально и подробно планируются**[**физические упражнения**](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy)**, направленность и величина нагрузок каждого занятия.**

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

* 1. ориентируясь на контрольные показатели в предыдущих микроциклах, и соотнося их с этапной целью, конкретизировать целевую установку на предстоящий микроцикл;
	2. детализировать и уточнить перечень упражнений, предусмотренных в качестве основных и дополнительных средств целевой установки, наметить очерёдность и частоту их воспроизведения в данных занятиях на протяжении микроцикла;
	3. рассчитать параметры нагрузок, их динамику на протяжении микроцикла, ранжировать их по предлагаемой степени тренирующего воздействия.

2. **План-конспект отдельного занятия** - должен быть более конкретным из всех рассматриваемых документов планирования. Подробно урочная форма занятий и составление плана-конспекта были представлены в лекции: [Урочные формы занятий](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_3).

**План-график ударного микроцикла**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Номера занятий | 1 2 | 3 4 | 5 6 | 7 8 | 9 10 | 11 12 |   |
| Направленность занятий и величина нагрузок в них |   |   |   |   |   |   |   |
| 1. *Занятия избирательной направленности*1.1. Развитие аэробных, анаэробных, скоростных возможностей (Аэ, Ан, Ск – 2-з, 4-з, 5-з интенсивности)1.1.1.Величина нагрузки (большая-Б, значительная-З)1.2.Поддержание достигнутого уровня возможностей(Аэ, Ан, Ск – 1-з,2-з, 4-з, 5-з интенсивности)1.2.1.Величина нагрузки (средняя-С, малая-М) | Ск-(5)ЗАн-(4)С | Аэ-(1)М | Аэ-(2)БСк-(5)С | Аэ-(1)М | Аэ-(1)М | Ан-(4)ЗАэС |   |
| 2. *Занятия комплексной направленности*2.1.Развивающее воздействие в комплексных занятиях(Ск+Ан; Ск+Аэ; Ан+Аэ или 5+4-з, 5+2-з, 4+2-з,) |   | Ан+СкБ |   | Аэ+АнЗ | Ск+АнБ |   |  |
| 3. *Затраты времени на занятия часов* | 2 1.5 | 2.1 1 | 2 1,5 | 2.2 0,8 | 2 0,7 | 2 1,3 | Всего: 19,1 |

**Примерный общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные разделы и содержание работы | Сроки проведения | Ответственные за выполнение |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Один из вариантов годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию для учащихся 5-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный материал | Количество уроков | Первая четверть | Вторая четвертьНомера уроков1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 | 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32 |
| Основы знаний | 5 | 1,2 | 1,2 |
| [Легкая атлетика](http://opace.ru/d/tags/tag/legkaya-atletika) | 18 | 1,2,3,4,5,6,7,8 | |
| [Баскетбол](http://opace.ru/d/tags/tag/basketbol) | 21 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 | |
| Гимнастика | 14 | | 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32 |
| Лыжная подготовка | 15 |   |
| Подвижные игры | 33 | 1,2,3,4,5,6 | 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31 |
| Учебный материал | Количество уроков | Третья четверть | Четвёртая четвертьНомера уроков33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62, 63,64, 65,66,67,68 |
| Основы знаний | 5 | 33 | |
| Легкая атлетика | 18 | 33,34,35,36,37,38,39,40,41,42 | |
| Баскетбол | 21 | 33,34,35,36,37 | 53,54,55,56,57,58 |
| Гимнастика | 14 |   |
| Лыжная подготовка | 15 | 33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47 | |
| Подвижные игры | 33 | 33,34,35,36,37,38 | 53,54,55,56,57,58,59,60 |

**Рабочий план на первую четверть для учащихся 6-го класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков |
|   | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 |
| *Основы знаний*Правила безопасности на полосе препятствийСодержание нового комплекса утренней гимнастики*Строй*Повторение упражнений 4-го классаСтроевой шаг*Общеразвивающие упражнения*Специальные беговые упражненияСпециальные прыжковые упражненияЛинейные эстафеты с этапом 50 м.Преодоление полосы препятствий (4 – 5 препятствий)Упражнения в парах на сопротивлениеУпражнения со скакалкамиУпражнения с набивными мячами (гантелями)Упражнения типа зарядки[*Легкая атлетика*](http://opace.ru/d/tags/tag/legkaya-atletika)Старт с опорой на одну рукуНизкий стартБег 60 м. с низкого стартаПрыжки в длину с разбегаМетание мяча 150 г. с четырёх-пяти шагов разбегаБег в умеренном темпе[*Баскетбол*](http://opace.ru/d/tags/tag/basketbol)Ловля и передача мячаПередача мяча со сменой мест в тройкеВедение мяча шагом и бегом (прямо)Броски мяча после ведения по кольцуУчебные игры 3 \* 3; 4\* 4 по упрощённым правилам*Игры*Эстафеты с преодолением препятствийЭстафеты с предметамиЭстафеты с элементами баскетбола«Перестрелка»*Контроль двигательной подготовленности*Бег 30 м. с высокого стартаПрыжки в длину с местаПодтягивания на перекладине *Контрольные упражнения*Бег 60 м.Метание мяча 150 г. с разбегаПрыжки в длину с разбегаБег 1500 мПодтягивание на перекладине:Мальчики – высокая; Девочки – низкая | 11,2 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,1617,18 1,2,34,5,63,47,89,1011,12,1314,15,1617,18 с1 с2р1 з2 с3 у4у5р3 з4 с5 у6р4 з5 с6 у71,2,3,4,5,6,7,8 у с10 с11 с12с10 с11 с12р13 з14 с15р13 з14 с15+15 +16 +17 +1 +2+13 +14+12 +13 +14 +15 +16+17 +18у2у3р15 з16 с17 у18 Мальчики | Девочки9,8 – 10,4 – 11,1 | 10,3 – 10,6 – 11,236 - 29 21 | 23 - 18 - 15360 - 330 - 270 см. | 330 - 280 - 2307.30 – 7.50 – 8.10 мин. | 8.00 - 8.20 - 8.40 мин.7 - 5 - 4 раза | 17 - 14 - 9 раз. |

Условные обозначения:

Знак + указывает на использование этого материала на уроке;

«Р» - разучивание двигательного действия;

«З» - закрепление двигательного действия;

«С» - совершенствование двигательного действия;

«У» - учёт знаний, умений, навыков, показателей в контрольных тестах.

# Общие черты контроля

В понятии «контроль» обычно подразумевают такие действия как проверка, обследование, контроль, наблюдение, оценка. В современной специальной литературе можно насчитать десятки наименований видов и разновидностей контроля: педагогический, врачебный, биохимический, биомеханический, психологический, а также оперативный, текущий, этапный и т. д., что свидетельствует как о многогранности проблемы, так и о недостаточной упорядоченности связанных с нею представлений. Характер контроля, который включён в процесс [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya), определяется существующими между субъектом (тренер, педагог) и объектом воспитания (индивид, класс, группа). Соответственно надо различать контроль, осуществляемый педагогом, обозначаемый термином «[педагогический контроль](http://opace.ru/a/pedagogicheskiy_kontrol)» и «[самоконтроль](http://opace.ru/a/fizkulturnyy_samokontrol)» занимающихся или физкультурный самоконтроль.

# Педагогический контроль

**Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей[*физического воспитания*](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya), для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в [состоянии здоровья](http://opace.ru/a/fizicheskoe_vospitanie_i_zdorove), физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса. Педагогический контроль осуществляется тренером, преподавателем.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1. **Предварительный контроль** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра, нового цикла спортивной подготовки). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных [умений](http://opace.ru/a/dvigatelnoe_umenie) и [навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnyy_navyk) и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта (СТЭ) в рамках одного занятия.

В оперативном контроле решаются следующие задачи:

1) проследить динамику оперативной работоспособности, [утомления](http://opace.ru/a/utomlenie) и [восстановления](http://opace.ru/a/vosstanovlenie_posle_fizicheskih_nagruzok) по ходу занятия;

2) проконтролировать направленность и параметры нагрузок в занятии;

3) сделать заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики.

Для оценки состояния занимающихся надо обратить внимание на следующие показатели:

• Самооценка занимающегося своего состояния (самочувствия, степени утомления и восстановления по ходу занятия и др.);

• Внешние признаки состояния занимающихся: работоспособность, результативность действий, количество и качество проделанной работы;

• Определённые черты внешнего вида: изменение цвета кожных покровов, потоотделения, мимики и др.

• Показатели динамики функционального состояния: ЧСС, дыхание, лактат, пульсометр, РЭК(радио-электро-кордиограмма), и т. п.

Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. **Текущий контроль** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

Текущий контроль позволяет проследить динамику показателей индивидуального состояния занимающихся: степень утомления после занятия, ход восстановительных процессов между данным и очередным занятием, а также состояние занимающихся перед началом следующего занятия. Данные текущего контроля помогают оценитьотставленный тренировочный эффект (ОТЭ) и служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. **Этапный контроль.** Назначение этапного контроля – целостно оценить систему занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях, семестрах, в макроциклах), сверить намеченное и реализованное в цикле и внести коррективы в последующие действия. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте (КТЭ).

Этапный контроль включает следующие операции:

1) обобщающую обработку материалов оперативно-текущего контроля;

2) тестирующие и другие диагностические процедуры, которые проводят в конце цикла, а также в отдельных его фазах для определения общего кумулятивного эффекта занятий, уровне подготовленности занимающихся;

3) сравнительный анализ динамики показателей, выявленных в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысление обнаруженных тенденций с выводами для последующих действий.

Обобщающая обработка материалов оперативно-текущего контроля включает в себя подсчёт числа занятий, суммы времени затраченного на разделы подготовки и общих затрат времени на протяжении контролируемого цикла.

При обследовании занимающихся в любой отдельный момент, всегда имеют дело с целостным состоянием организма, которое характеризуется единством относительно быстро меняющихся и относительно устойчивых, сравнительно медленно меняющихся свойств, признаков. Отсюда, в процессе контроля можно дифференцированно судить об оперативных, текущих и долговременных состояниях организма, то есть контролировать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

В этапном контроле в качестве тестирующих процедур используются упражнения, выделяемые в качестве зачётных в школьных программах, в программах средних и высших учебных заведений по физическому воспитанию, нормативы комплекса ГТО, спортивных разрядов в различных [видах спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta), а также других упражнений, наиболее пригодных в данных конкретных условиях для оценки компонентов общей и специальной физической подготовленности, степени развития отдельных физических качеств.

5. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года или [соревновательного периода](http://opace.ru/a/sorevnovatelnyy_period) в избранном виде спорта для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

# Методы контроля

В практике [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение массы тела, ЖЕЛ, становой силы и других показателей), а также хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и другим показателям.

1. **Педагогические наблюдения** – наблюдая в ходе занятия за занимающимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное) на внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и др.).

2. **Метод опроса** - представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болевых ощущениях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

3. [**Контрольные соревнования**](http://opace.ru/a/vidy_sorevnovaniy)**и тестирование** – позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах.

Для контроля за освоением техники[*физического упражнения*](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy) используются те упражнения, которые применялись на данном этапе с определением стабильности и эффективности их выполнения.

Для контроля за уровнем развития физических качеств, применяются контрольные упражнения и тесты (смотри лекции № 10, 11, 12, 13, 14 – оценка уровня развития силы, скоростных способностей, [выносливости](http://opace.ru/a/vynoslivost), гибкости, координации).

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например о значении занятий физическими упражнениями; 2) описания (например внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или отдельных его элементов.

**Физкультурный самоконтроль**

Под физкультурным самоконтролем подразумевается совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ своего состояния), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий [физическими упражнениями](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy), так и в общем режиме жизни.

В процессе занятий физическими упражнениями он включает: самоанализ занимающимися своей готовности к действию, текущее контролирование параметров своих движений, самооценку степени испытываемых нагрузок, другие аспекты контроля.

В интервалах между занятиями самоконтроль ориентирован на оценку [восстановительных процессов](http://opace.ru/a/vosstanovlenie_posle_fizicheskih_nagruzok), анализ самочувствия и настроенности на предстоящие занятия. Основной документальной формой учёта данных физкультурного самоконтроля является регулярное ведение *дневника самоконтроля* (таблица ниже).

Два типа контроля, осуществляемые в процессе [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) - *педагогический контроль и самоконтроль* тесно взаимосвязаны. В тех случаях, когда занятия организуются на самодеятельных началах, физкультурный самоконтроль как бы замещает педагогический контроль. В условиях педагогического контроля, самоконтроль является одним из основных источников информации, как о состоянии объекта воздействий, так и о параметрах и эффективности этих воздействий. Однако ведущая роль как в занятиях по физическому воспитанию, так и в спортивной тренировке остаётся за педагогическим контролем.

**Одна из форм регистрации данных самоконтроля**

Дата самоконтроля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. *Общие сведения о видах деятельности и отдыха в суточном режиме*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сон | Основная деятельность вне занятий физическими упр. | Занятия физическими упражнениями | Гигиенические процедуры (душ, ванна, баня и др.) |
| ПродолжительностьС \_\_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_\_ | ПродолжительностьС \_\_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_\_ | ПродолжительностьС \_\_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_\_ |   |
| Глубокий, со сновидениями, с пробуждениями (подчеркнуть) |   | Нагрузка: большая, значительная, средняя, малая (подчеркнуть) |   |

2. *Самочувствие, настроение, самоощущение*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оцениваемые факторы | Утром до завтрака | Во время и после занятия | После восстановительных процедур |
| Общее самочувствие, настроение, аппетит |   |   |   |
| Болезненные и другие тревожащие ощущения |   |   |   |

3. *Частота сердечных сокращений (ЧСС)*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | До тренировочного занятия  | В ходе тренировочного занятия  | После восстановительных процедур  |
| ЧССУд/мин. | Утром в постели: | Перед тренировкой: | Миним.:\_\_\_\_\_\_\_максим.: | Сразу после тренировкиНа 1-й мин.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_на 2-й мин.: | Сразу после восстановительных процедур: | Перед сном: |

4. *Содержание тренировочного занятия*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка упражнений | Интенсивность упражнений |
| 1. Разминка2. Основная часть3. Заключительная часть |   |   |

# Контроль и учёт в физическом воспитании

Сопоставление результатов предварительного, текущего и итогового контроля с требованиями учебной программы позволяет судить о степени решения соответствующих задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определённый период. А это облегчает дифференцирование средств и методов[физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya) и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать [состояние здоровья](http://opace.ru/a/fizicheskoe_vospitanie_i_zdorove) занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учёту предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота и наглядность. Различают следующие виды учёта: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению учебного года, годичного цикла спортивной подготовки).

В содержание текущего учёта входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объёма и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; результатов выступления на соревнованиях; данных об оценках знаний умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учёта учебной работы группы, (класса). Значение проводимой преподавателем работы по учёту не сводится только к формальной регистрации сведений для официального отчёта. Эти данные должны подвергаться систематическому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе.