

# Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена

## План

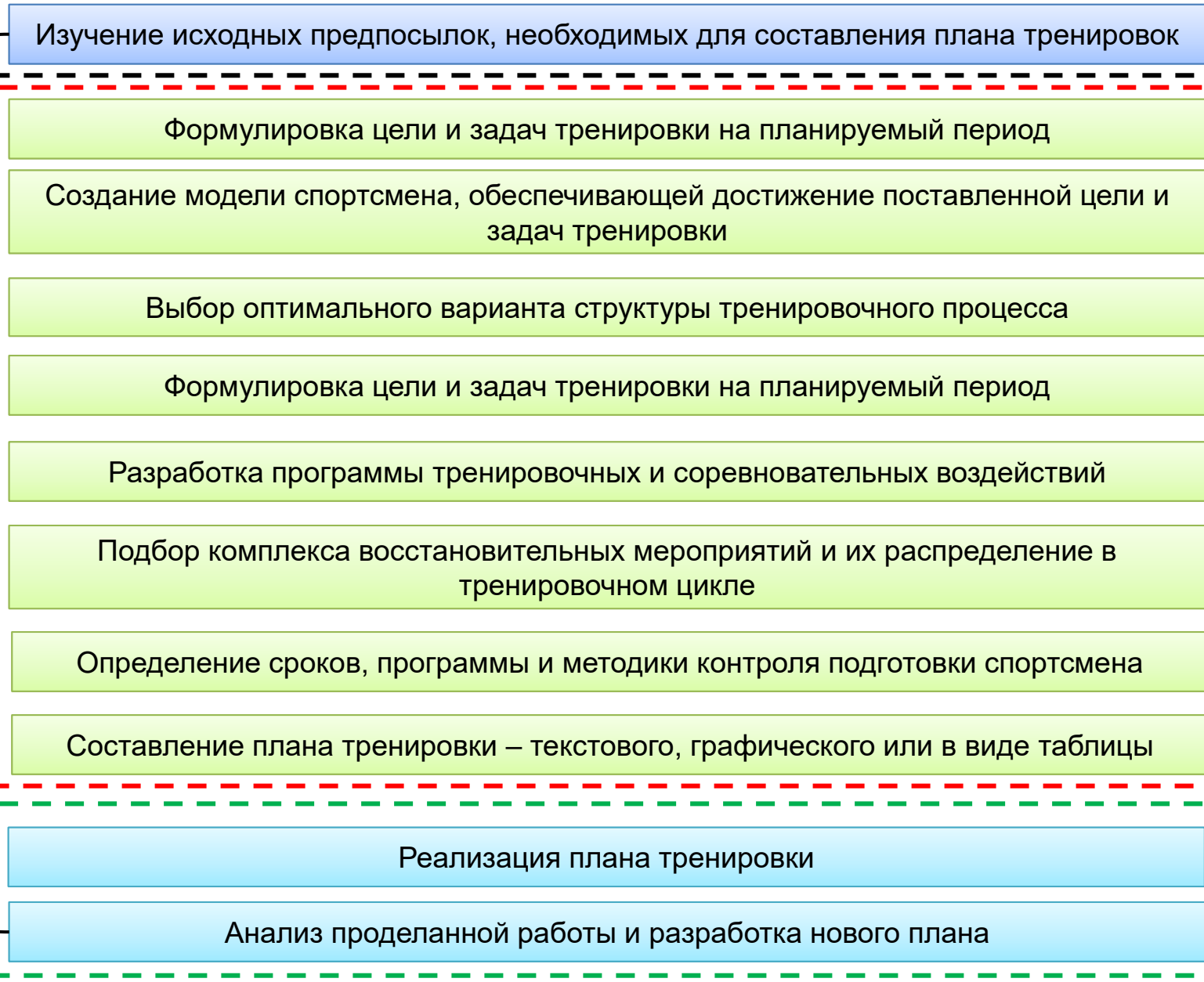
1. Общие положения планирования в спорте, основные задачи и виды планирования.
2. Документы планирования.
3. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
4. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле.
5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена: соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды.
6. Учет в процессе спортивной тренировки.

# Технология планирования процесса спортивной подготовки

- это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации

С  
Т  
А  
Д  
И  
И

П  
Л  
А  
Н  
И  
Р  
О  
В  
А  
Н  
И  
Я



Предплановая стадия

Стадия собственно разработки плана

Стадия реализации плана и оценки

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

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в спортивной школе. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации учебно-тренировочного процесса (планы-графики и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика тренировки (рабочий план и план – конспект тренировки).

**ПРИНЯТО**  
**Педагогическим советом**  
**Протокол № \_\_\_\_\_**  
**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МОУ ДЮСШ**  
**\_\_\_\_\_ Я.Ю.Петрова**  
**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
отделения «Волейбол» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		Весь период		1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й
1.	Теоретическая подготовка	4	10	8	12	14	18	18
2.	Общая физическая подготовка	160	92	78	108	69	82	80
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	42	54	67	100	90
4.	Техническая подготовка	70	90	62	90	100	118	120
5.	Тактическая подготовка	6	12	34	40	52	85	90
6.	Интегральная подготовка	-		20	26	52	85	90
7.	Инструкторская и судейская практика	6	12	-	-	7	14	14
8.	Соревнования	12	24	18	26	70	90	90
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	12	16	18	18
10.	Восстановительные мероприятия	-		-		30	80	80
Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)		276	276	276	368	483	690	690

# Основные разделы учебной программы:

- объяснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

## **РАЗДЕЛЫ МНОГОЛЕТНЕГО (ПЕРСПЕКТИВНОГО) ПЛАНА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (КОМАНДЫ):**

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

## Групповой перспективный план спортивной тренировки

Спортивный коллектив \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

### I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности. Основные недостатки в подготовленности занимающихся. Состояние здоровья и уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_

### II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

### III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### V. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### VI. Психическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

### VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

Этапы тренировки	Основные соревнования
------------------	-----------------------

### VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

### IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Показатели тренировки	Этапы тренировок
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

### X. Контрольные нормативы по этапам тренировки

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
-----------------------	---------------------------------

XI. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

XII. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_









## Все тренировочные планы включают в себя:



данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды)

целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки)

показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов

тренировочные и воспитательно-методические указания

сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований



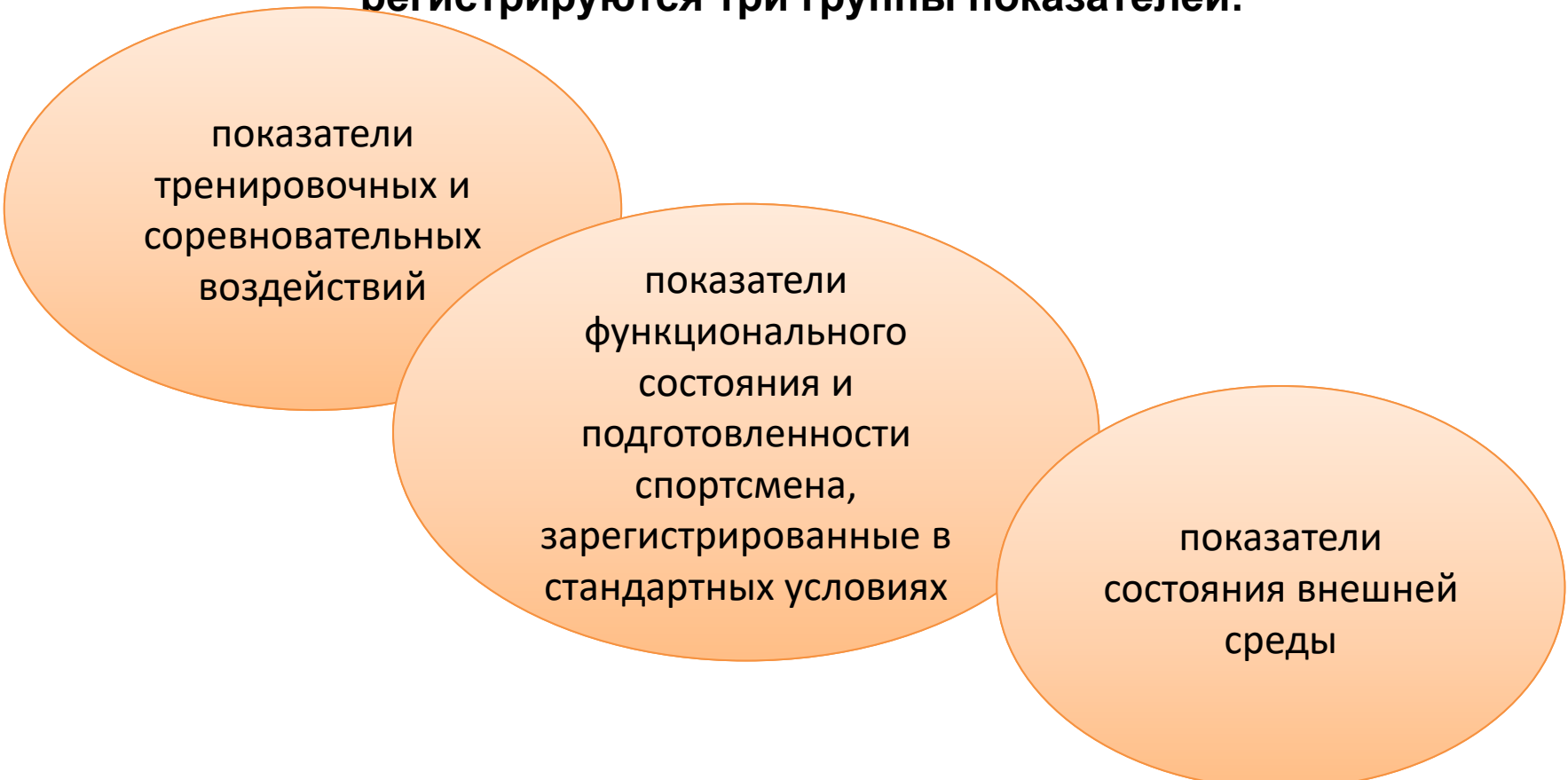
При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения

рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов

последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха

**Комплексный контроль** — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

**Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:**

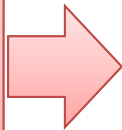


показатели  
тренировочных и  
соревновательных  
воздействий

показатели  
функционального  
состояния и  
подготовленности  
спортсмена,  
зарегистрированные в  
стандартных условиях

показатели  
состояния внешней  
среды

Первая группа тестов -  
тесты, проводимые в  
покое



Показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем, психологические тесты.

Вторая группа тестов —  
это стандартные тесты,  
когда всем спортсменам  
предлагается  
выполнить одинаковое  
задание



Бег на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин, подтягивание на перекладине в течение 1 мин 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов —  
это тесты, при  
выполнении которых  
нужно показать  
максимально  
возможный  
двигательный результат



Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.



## Виды контроля

```
graph TD; A[Виды контроля] --> B[Оперативный контроль]; A --> C[Текущий контроль]; A --> D[Этапный контроль];
```

Оперативный контроль — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

# Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль за соревновательной деятельностью	Контроль за тренировочной деятельностью		
Этапный	1.Измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определённый этап подготовки 2.Анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	1.Построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2.Суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение и их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влияние на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании завершающем макроцикл тренировки	1.Построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2.Суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

# Виды учета

## Этапный

осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов

Итоговый учет - при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки

## Текущий

проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена

## Оперативный

позволяет получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия

# Дневник тренировки спортсмена

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_

Учебная группа

Отделение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Спортивная специализация

Тренер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

- I. Индивидуальный план тренировки на \_\_\_\_\_ учебный год
- II. Содержание тренировочно-соревновательного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Примечание	Указания тренера
-------------	-----------------------------------	-------	---------------	--------	--------------	------------	------------------

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, с, т, кол-во повторений), объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия

## III. Результаты участия в соревнованиях

№ п/п	Название соревнования	Вид сорев-й деят-ти	Спортивно-технический рез-т	Занятое место	Условия сорев-й и ход борьбы	Недостатки в подгот-ти выявленные в процессе сорев-й	Выводы и оценка выступления
-------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	---------------	------------------------------	--	-----------------------------

## IV. Результаты контрольных испытаний

Раздел подготовки	Контрольные испытания	Дата	Результат
Физическая	1. ____ 2. ____ 3. ____		
Техническая	1. ____ 2. ____ 3. ____		
Тактическая	1. ____ 2. ____ 3. ____		

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**