Учреждение образования

«Гомельское государственное училище олимпийского резерва»

Учебная дисциплина

«Основы теории и методики спортивной тренировки»

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**2-ого курса**

**по 6-му разделу**

**«УПРАВЛЕНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ**

**И**

**КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ»**

**Преподаватель Скидан Анна Александровна**

**ТЕМА: КОНТРОЛЬ в спортивной тренировке**

**План лекции:**

1. **Цель, задачи контроля**
2. **Виды контроля**
3. **Понятие комплексного контроля, методы**
4. **Методика самоконтроля**

Литература: Платонов, В.Н. Системапс в ОС

-1-

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации (показателей) о ходе тренировочного процесса, соревнований и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической и др.), их работоспособность, возможности функциональной деятельности спортсменов.

ЗАДАЧИ КОНТРОЛЯ:

1. Оценка состояний спортсменов;
2. Оценка уровня подготовленности спортсменов;
3. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Оценка выполнения планов подготовки;
5. Оценка соревновательной деятельности спортсменов (спортивных результатов);
6. Оценка состояния внешней среды.

Все показатели контроля будут различны в зависимости от вида спорта.

-2-

В теории и практике спорта принято выделять следующие ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

* ЭТАПНЫЙ
* ТЕКУЩИЙ
* ОПЕРАТИВНЫЙ

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ – позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся в результате долговременного тренировочного эффекта – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Проводиться несколько раз в год. Регистрация показателей в начале и в конце какого-либо этапа или периода годичного цикла подготовки. Оценивается:

- уровень развития физических качеств (ОФП, СФП)

- степень функциональной готовности к соревнованиям

- качество соревновательной деятельности по спортивным результатам

Проводится тренером на контрольном тренировочном занятии, а также в спортивном диспансере, при выполнении функциональных тестов-проб, фиксируются физиологические и биохимические показатели.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ – позволяет оценить текущее состояние спортсмена, которое является следствием нагрузок тренировочных и соревновательных микроциклов. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок, особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Проводится для контроля процессов утомления и восстановления между нагрузками. Включает заполнение спортсменов дневника тренировок, соотношение динамики применяемых нагрузок в микроциклах.

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ – позволяет оценить реакции организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований (готовность спортсмена к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, схватки, боя т.д.). Фиксирует качество выполнения физических нагрузок и качество отдыха, воздействие нагрузок на отдельные системы организма (ССС, дых. систему, нервно-мышечную), оценивается качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом. Контроль показателей рекомендуется проводить биохимическими и физиологическими тестами, позволяют оценить более точно функциональное состояние спортсмена, контролируется врачом и другими специалистами.

-3-

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях определяется **КОМПЛЕКСНЫМ КОНТРОЛЕМ – это измерение и оценка всесторонних показателей при параллельном использовании этапного, текущего и оперативного видов контроля.** Процесс обследования спортсменов проводится комплексом методов, оцениваются: уровень подготовленности, содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности спортсменов.

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**:

**-** анализ рабочей документации тренировочного процесса;

- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований (определение и регистрация показателей);

- тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов;

- медико-биологические измерения;

- психологическое анкетирование и др.

Информация, полученная в результате решения вышеуказанных задач, реализуется в процессе управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Комплексный контроль большей частью реализуется в ходе тестирования, измерения показателей в тестах. **ТЕСТ** (от лат. – задача, проба) – это метод исследования, задание стандартной формы (словесного характера или виде какого-либо физического упражнения) применяемое с целью определения двигательных способностей и других сторон человека (спортсмена). Тесты, применяемые в каждом из видов контроля должны соответствовать следующим требованиям.

**ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ТЕСТОВ:**

* **Соответствие специфике вида спорта**.

В видах спорта связанных с проявлением выносливости (плавание, гребля, велосипедный, лыжный, конькобежный спорт, бег на средние и длинные дистанции и др.) тесты должны характеризовать состояние ССС, ДыхС, обменных процессов. В скоростно-силовых видах спорта направленность на определение умения проявлять кратковременные напряжения (спринтерский бег, л/а прыжки и метания, т/а, отдельные дисциплины велосипедного спорта, плавания и др.) – показатели состояния нервно-мышечного аппарата, ЦНС, скоростно-силовых компонентов двигательных функций. В видах спорта, таких как гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, спортивных играх, стрельбе и др., подбираются тесты для определения точности восприятия временных, пространственных, силовых параметров специфических движений, оценка быстроты принятия решения, подвижности в суставах, координационных способностей.

* **Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.**

При оценке юных спортсменов, имеющих невысокую квалификацию, оценивают широту и разнообразие ДН, аэробные способности. При оценке взрослых спортсменов высокого класса на первом плане оценка технического мастерства в усложненных условиях, устойчивость техники к сбивающим факторам, её вариативность, экономичность, подвижность аэробной системы.

* **Соответствие направленности тренировочного процесса.**

Наиболее объективными показателями являются те, которые характеризуют специфику тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе. В подготовительном периоде оценивается тренировочный процесс, приспособление организма к нагрузкам (ССС, ДыхС и других систем). В соревновательном периоде, показатели характеризующие характер соревновательной деятельности.

* **Информативность.**

Нахождение связей, на основе факторов определяющих уровень проявления оцениваемых показателей. Нахождение взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности.

* **Надежность.**

Стабильность результатов полученной информации.

**-4-**

**Методика самоконтроля спортсменов**

Самоконтроль необходим спортсмену для анализа выполняемой им тренировочной работы и вы­явления причин возникновения субъективных ощущений. Основной формой самоконтроля явля­ется дневник тренировок, в котором фиксируется предлагаемая в тренировочных занятиях трени­ровочная нагрузка, реальное выполнение ее спортсменом, собственные субъективные ощущения о качестве ее выполнения и перечень замечаний от тренера в процессе занятия. Записывается уро­вень утомления и восстановления после занятий, соблюдение режима дня, качество питания, по­сещение лечебных учреждений, прием фармакологических средств, посещений массажиста и фи­зиотерапевтических процедур. Кроме этого необходимо обучить спортсмена методам само страховки на занятии и пальпаторной фиксации частоты сердечных сокращений (ЧСС), как в процессе заня­тия, так и во время восстановления после него. Спортсмен должен умело оценить интенсивность и объем выполняемой нагрузки, провести анализ своего дневника тренировок.

ОБРАЗЕЦ

**ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество спортсмена)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(спортивная квалификация)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(специализация)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

начало ведения (число, месяц, год)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

окончание ведения (число, месяц, год)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

тренер (Ф.И.О.)

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ 2009/10 ГОД

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата, время | Содержание тренировочного занятия | Объем тренировочной нагрузки | Интенсивность тренировочной нагрузки | Методы тренировки | Самочувствие | Примечание | Указания тренера |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Итого за неделю:

1. Количество тренировочных дней;
2. Количество тренировочных часов;
3. Средства тренировки и их размерность;
4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах;
5. Методы тренировки (в %);
6. Восстановительные мероприятия.

III. ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

|  |  |
| --- | --- |
|  | № п/п |
|  | Дата и время |
|  | Название соревнования |
|  | Вид соревновательной деятельности в зависимости от вида спорта (бег на определенную дистанцию, выполнение обязательной и произвольной программы в гимнастике, толчок или рывок штанги в тяжелой атлетике) |
|  | Показанный результат |
|  | Занятое место |
|  | Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние снега, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.) |
|  | Недостатки в подготовке (технической, физической, тактической, психологической), выявленные в процессе соревнований |
|  | Выводы и оценка выступления |

IV. УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ для оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | Дата, результат |
| Физическая | 1.2.3.и т.д. |  |
| Техническая | 1.2.3. и т.д. |  |
| Тактическая | 1.2.3. и т.д. |  |
| Психологическая | 1.2.3. и т.д. |  |
| Теоретическая  | 1.2.3. и т.д. |  |

V. УЧЕТ ДАННЫХ ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ (на основе данных врачебно-медицинских обследований составляются врачебно-контрольные карты).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Наименование мероприятий | Регистрирующие признаки | Заключение врача |
|  |  |  |  |  |

VI. ОТЧЕТ ПО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ ЗА МЕСЯЦ

за\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_месяц 20 \_\_\_\_\_\_года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Средства тренировки | Ед.измерения | Недели | Всего за месяц |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Количество тренировочных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество тренировочных занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество соревнований и контрольных тренировок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результаты участия в соревнованиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество пропущенных занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заключение тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VII. ГОДОВОЙ ОТЧЕТ ПО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показатели и их размерность | Периоды спортивной тренировки | этапы | Подготовительный | Соревновательный | Переходный | Всего за год |
| 1 | 2 | 1 | 2 |  |
|  |  |  | месяцыы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Заключение тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВЗАИМОСВЯЗЬ**

**ПЛАНИРОВАНИЯ, УПРАВЛЕНИЯ С КОНТРОЛЕМ**

В спортивной деятельности, как и в любой другой можно выделить три части:

1. Планирование
2. Реализация
3. Контроль

Вышеуказанные операции не только взаимосвязаны, они как бы переходят друг в друга в определенной последовательности. Вместе они представляют собой единый процесс целесообразности построения тренировочного процесса. Весь этот процесс можно условно представить в виде схемы (см. приложение 1).

Характеристика схемы:

1. Начало: планирование результата, который хотим достичь за тот или иной цикл тренировки. Т.к. основной целью спортивной тренировки является - достижение наилучшего спортивного результата для каждого спортсмена.
2. Далее мы определяем, что нам требуется для достижения данного результата, какие параметры состояния спортсмена нужно изменить и определяем правильность этих параметров с помощью комплексного контроля.
3. Учитывая исходное состояние и зная, те параметры, которые требуется изменить для достижения результата запланированного, мы разрабатываем тренировочною программу, т.е. осуществляем планирование, которое может быть (этапным, текущим и оперативным).
4. Затем происходит влияние на состояние спортсмена, изменяя его, т.е. осуществляется управление тренировочным процессом.
5. Для успешной работы информация о состоянии спортсмена постоянно обновляется, чему снова способствует контроль (этапный, текущий и оперативный).
6. По необходимости вносятся коррективы в планирование тренировочного процесса, т.е осуществляется обратная связь и с учетом этого происходит планирование этапа. Это позволяет соблюдать требования гибкости планирования, т.к. в реальной жизни практический тренировочный процесс, как бы он тщательно не разрабатывался не всегда и не совсем совпадает с планируемым.
7. В результате завершения цикла этих взаимосвязанных последовательных процессов мы определяем, достигли ли мы запланированного результата и одновременно запланированных параметров, правильные ли средства и методы мы применяли.
8. После этапного контроля, если результат и параметры подготовленности спортсмена совпадают с запланированными, тогда состояние спортсмена становиться исходным и начинается новый цикл этих процессов.

**ТЕМА: ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

**План лекции:**

1. **Характеристика процесса планирования**
2. **Перспективное планирование, основные документы**
3. **Текущее планирование, основные документы**
4. **Оперативное планирование, основные документы**
5. **Взаимосвязь планирования и контроля**

Литература: Курамшин, Ю.Ф. ТиМФК; Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. ТиМФВиС; Волков, И.П. ОТиМСТ; Ильинич, В.И. ФК

**-1-**

Планирование и контроль – составные элементы управления подготовкой спортсменов. Планирование, является ведущей функцией тренера в управлении тренировочным процессом.

**Планирование – это процесс разработки системы планов, рассчитанные на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.**

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются: цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др.

**План тренировки** – это документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей – ближних, промежуточных или отдаленных.

Значение планирования: планы помогают избежать стихийности в действиях тренера и спортсмена, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества учебно-тренировочной работы и в конечном счёте помогают достичь более высоких результатов в избранном виде спорта.

Центральным звеном, ядром управления является программа тренировки. Программа тренировки – это руководство для спортивного педагога и его учеников, реализовывается через систему тренировочных заданий. С помощью программы тренер управляет развитием подготовленности спортсменов, ростом их достижений.

Планирование многолетней спортивной подготовки подразделяется в зависимости от временных промежутков: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ТЕКУЩЕЕ ОПЕРАТИВНОЕ

**-2-**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Многолетний план подготовки спортсменов составляется на ряд лет 2, 3 года и более, в зависимости от возраста, подготовленности, спортивного стажа, цикличности подготовки и других факторов.

При разработке многолетнего плана следует учитывать:

- преемственность задач, средств, методов планирования;

- учет возраста и прироста результатов;

- правильное соотношение в подготовке физических качеств и сторон подготовленности;

- постепенность увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- сроки проведения медицинских осмотров.

Продолжительность подготовки, необходимой для достижения высшего результата в том или ином виде спорта, имеет большое значение для многолетнего планирования:

Средняя продолжительность достижения лучших результатов в различных видах спорта у женщин меньше, у мужчин больше лет затрачивается для специальной тренировки. Эти сроки зависят от вида спорта. В последние годы в результате совершенствования методики тренировки, врачебного контроля, улучшения социально-бытовых условий жизни спортсмена, материально-технического обеспечения мест занятий и других факторов наблюдается тенденция к уменьшению сроков подготовки спортсменов.

Важным показателем при разработке планов многолетних планов является – величина прироста спортивных результатов во времени – начиная от юношеских разрядов до МСМК. В среднем требуется 1-2 года занятий для перехода от одного разряда к другому. В настоящее время в динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зона первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов.

**К документам перспективного планирования относятся:**

* **Учебный план**
* **Учебная программа**
* **Перспективный план (общий и индивидуальный)**

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Предусматривает последовательность прохождения материала, содержания основных разделов, объем часов по каждому разделу. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и др.).

Перспективный план составляется как для группы спортсменов – общий, так и для одного спортсмена – индивидуальный. Данные планы составляются на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые планы перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные или групповые планы на большее количество лет.

Основные разделы перспективного плана подготовки:

1. Краткая характеристика занимающегося- спортсмена группы или команды: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков.
2. Цель и главные задачи многолетней подготовки;
3. Этапы подготовки и их продолжительность;
4. Основная направленность тренировочного процесса по этапам (задачи на каждом из них);
5. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе;
6. Определение главных основных стартов, планируемы результаты в каждом году;
7. Спортивно-технические показатели;
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности;
9. Изменения в составе команды (в спортивных играх);
10. Педагогический и врачебный контроль (диспансеризация);
11. График учебно-тренировочных сборов.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели без излишней детализации, опираясь на которые можно было бы правильно составить годовое планирование. Более детально содержание многолетнего плана раскрывается в годовом плане (см. ниже).

**-3-**

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

На основании перспективного плана, подготовка спортсменов составляется на один год. Документом является: **годовой план**. Представляет собой таблицу, в заглавии которой указывается ДЮСШ в которой проходит подготовка данной тренировочной группы, кем утвержден. Таблица состоит из колонок, в крайней левой представлено содержание теоретической и практической частей по изучаемым темам и развиваемым качества рассчитанные в часах. Средняя колонка делится на количество тренировочных микроциклов или месяцев. Последняя колонка суммирует весь объем подготовки в часах.

Основные разделы годового плана: 1. Краткая характеристика группы занимающихся; 2. Цель, основные задачи на год; 3. Подробный календарь соревнований, их распределение (главные, отборочные, тренировочные, второстепенные и т. д.); 4. Цикличность подготовки, задачи периода, этапы; 5. Распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце; 6.Контрольные нормативы; 7. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты); 8. Педагогический и врачебный контроль.

**-4-**

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

На основании годового плана составляется план тренировки на менее короткие периоды тренировочного процесса – **месяц** (мезоцикл), **неделю** (микроцикл), **тренировочный день и отдельное занятие**. Каждый из этих планов предполагает четкую детализацию того, что было запланировано в предшествующем до него плане – годовом. Чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньше степень детализации плана. И, наоборот.

В спортивной практике широкое распространение получило планирование тренировки на месяц (мезоцикл – мезоцикловое планирование) и план на неделю (микроцикл – микроцикловое планирование). Планируя подготовку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего учитывать:

1. Направленность подготовки (на развитие выносливости, силовых, скоростных или координационных способностей; на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач);
2. Характер применяемых средств и методов тренировки;
3. Закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности);
4. Параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки;
5. Порядок чередования нагрузок различной направленности и величины, в рамках мезоцикла, микроцикла, отдельного тренировочного занятия;
6. Контрольные упражнения или показатели.

Формы составления планов на месяц и неделю могут быть различными. Во многом это зависит от специфики вида спорта, опыта практической деятельности тренера, творческого отношения к планированию тренировочного процесса. Наиболее целесообразны план-таблица или план-график.

*Образец*

**План тренировки на месяц**

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (групповой или индивидуальный)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Числа месяца | Суммарный объем в месяце |
| 1 | 2 | 3 и т.д. |

**Недельный план тренировки**

 Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (индивидуальный)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Дни недели | Суммарный объем за неделю |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |

На основании данных вышеперечисленных документов составляется план-конспект тренировочного занятия. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия: вводно-подготовительной, основной, заключительной; дозировку упражнений и ОМУ.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузки и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности.

**-5-**

Тренировочная программа вызывает определенный тренировочный эффект, выражающийся в изменении состояния спортсмена – этапного, текущего или оперативного. Информация об изменениях этих состояний, предоставляется с помощью контроля, который также в свою очередь подразделяется в зависимости от этих состояний на: этапный контроль, текущий и оперативный. Затем полученная информация в виде показателей сопоставляется с модельными параметрами и на основе этого сравнения вносятся коррективы в план тренировки, для того чтобы в конечном счете достичь запланированного спортивного результата.

Следовательно, планирование и контроль тесно связаны между собой, дополняют друг друга и являются неотъемлемыми элементами управления тренировочным процессом.

Процесс планирования тренировки спортсменов включается в себя следующие этапы:

- *этап разработки плана тренировки* (проект – строиться модель будущего состояния спортсмена и модели тренировочного процесса);

- *этап реализации плана подготовки*;

- *этап его коррекции*.

Данные этапы присущи каждому виду планирования тренировки спортсменов. Однако содержание этапов будет различными.

***Практическое занятие № 24 Разработка годового плана***

***Практическое занятие № 25 Разработка плана работы на месяц***

***Практическое занятие № 26 Разработка плана-конспекта занятия***