



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Направление подготовки (специальность)
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	4
Семестр	7

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

13.02.2020, протокол №7

Зав. кафедрой

 Е.Г. Цапов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

20.02.2020 г. протокол № 5

Председатель

 Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры ФК, канд. пед. наук



О.В. Андреева

Рецензент:
Директор МУ СШОР № 8



 А.В. Фигловский

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины « Комплексный контроль в спорте» являются формирование системы знаний о содержании и реализации комплексного контроля в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина « Комплексный контроль в спорте» входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организация и управление в избранном виде спорта

Повышение профессионального мастерства

Теория и методика физической культуры

Теория спорта

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Спортивная метрология

Повышение профессионального мастерства

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Комплексный контроль в спорте» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.3	Выполняет тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта; анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля в избранном виде спорта
ОПК-9.2	Использует методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; оценивает функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи
ОПК-9.1	Применяет методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.3	Разрабатывает методическое обеспечение тренировочного процесса
ОПК-14.2	Анализирует проведенные занятия по избранному виду спорта для установления соответствия содержания методов и средств, поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности
ОПК-14.1	Анализирует содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 54,1 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов
- самостоятельная работа – 53,9 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы комплексного контроля в спорте								
1.1 Методологические основы комплексного контроля в спорте	7			6/4И	6	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3

1.2 Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов				6/4И	6	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3
1.3 Параметры, методы и тесты комплексного контроля в спорте				10/4И	8	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3

1.4 Контроль соревновательной деятельности в спорте.				10/6И	8	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3
1.5 Инструментальные методы измерения и контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью спортсменов				10/4И	10	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3

1.6 Комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов			12	15,9	☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3
1.7 Методы комплексного контроля в спорте высших достижений					☐ подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; ☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Тест; устный опрос	
Итого по разделу			54/22И	53,9			
Итого за семестр			54/22И	53,9		зачёт	
Итого по дисциплине			54/22И	53,9		зачет	

5 Образовательные технологии

Изучение дисциплины «Комплексный контроль в спорте» предполагает не только запоминание и понимание, но и анализ, синтез, рефлексия, формирует универсальные умения и навыки, являющиеся основой становления профессионала. Однако только средства дисциплины «Комплексный контроль в спорте» недостаточны для формирования ключевых компетенций будущего выпускника.

В настоящее время одной из задач современной высшей школы является подготовка компетентного, гибкого, конкурентоспособного специалиста, способного к продуктивной профессиональной деятельности, к быстрой адаптации в условиях научно-технического прогресса, владеющего технологиями в своей специальности, умением использовать полученные знания при решении профессиональных задач. В связи с этим в учебном процессе необходимо использовать помимо традиционных форм проведения занятий также активные и интерактивные формы.

Образовательные технологии – это целостная модель образовательного процесса, системно определяющая структуру и содержание деятельности обеих сторон этого процесса (преподавателя и студента), имеющая целью достижение планируемых результатов с поправкой на индивидуальные особенности его участников. Технологичность учебного процесса состоит в том, чтобы сделать учебный процесс полностью управляемым.

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с вне-аудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в рамках реализации компетентного подхода в учебном процессе при проведении лекционных занятий используется объяснительно-иллюстративный метод с элементами проблемного изложения учебной информации.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/viewer/kompleksnaya-ocenka-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-processa-447790#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

б) Дополнительная литература:

Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 17.09.2020)

Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/kompleksnaya-ocenka-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-processa-447790#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnaya-psihologiya-professionalnyy-otbor-v-sporte-453606#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки
Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Методологические основы комплексного контроля в физическом воспитании и спорте.

Цель, задачи дисциплины. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Принцип системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами. Основные положения комплексного контроля. Информативность методов, тестов и средств контроля. Унификация параметров, методов и средств комплексного контроля. Метрологические требования к контролю. Проблемы унификации и стандартизации.

Тема 2. Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов .

Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов. Направления и разновидности комплексного контроля. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Объективизация управления тренировочным процессом. Планирование педагогических воздействий, программирования тренировочного процесса, информация, полученная в процессе комплексного контроля. Информационные аспекты комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов. Использование современных информационных технологий в спорте. Комплексное углубленное обследование спортсменов.

Тема 3. Параметры, методы и тесты комплексного контроля в спорте.

Номенклатура информативных параметров подготовленности спортсмена, которые измеряются в процессе контроля. Подсистемы контроля: педагогический, биохимический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Комплексный контроль в видах спорта с циклическим характером двигательной деятельности, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и игровых видах спорта. Параметры и методы контроля.

Тема 4. Контроль соревновательной деятельности в спорте.

Особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта (единоборствах, спортивных играх, циклических видах). Оперативный контроль состояния спортсменов. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности. Индивидуальные и командные тактико-технические действия. Групповые технико-тактические действия. Индивидуальные технико-тактические действия. Учет двигательной активности. Содержание и организация этапного контроля соревновательной деятельности. Коррекционные мероприятия в спортивной деятельности. Системный анализ спортивной деятельности единоборцев - методологическая основа педагогического исследования. Способы регистрации СД. Первичная обработка результатов регистрации СД.

Тема 5. Инструментальные методы контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью спортсменов

Основная и дополнительная информация о качестве выполнения движения. Инструментальные методы биомеханических параметров спортивной техники. Метод радиотелетрии, его назначение и исследуемые параметры. Измерение скоростных и силовых параметров (тензодинамография, акселерометрия). Автоматизация средств и методов комплексного контроля. Автоматизированные диагностические системы и технические средства, позволяющих

изучить индивидуально-типологические особенности спортсменов и обеспечивающих реализацию дифференцированного подхода в спортивной тренировке. Использование специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.

Тема 6. Комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов.

Общая характеристика разновидностей контроля: цель, задачи, тренировочный эффект. Контроль за телосложением спортсмена. Контроль за физической подготовленностью спортсменов: быстротой, силой, выносливостью, гибкостью и ловкостью. Основные показатели контроля двигательные тесты. Содержание и организация оперативного, текущего и оперативного контроля за подготовленностью спортсменов.

Тема 7. Нетрадиционные и специальные методы комплексного контроля в спорте высших достижений.

Обследование соревновательной деятельности спортсменов сборных команд Этапные комплексные обследования. Текущее обследование и коррекция тренировочных нагрузок.

Углубленные медицинские обследования (УМО) (комплексная клиническая диагностика; оценка уровня здоровья и функционального состояния; психические состояния и т.п.) Повседневный контроль состояния спортсменов сборных команд. Инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта.

Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (к зачету);

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
5. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов.
8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов
9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов.
10. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов.
11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов.

12. Контроль за факторами внешней среды.
13. Контроль – компонент управления. Основные положения контроля.
14. Направления и разновидности комплексного контроля.
15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов
17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле
18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах
19. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка
20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля.
21. Комплексный контроль в спорте высших достижений.
22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта.
23. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.
24. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности
25. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов
26. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности
27. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности
28. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности
30. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

Вопросы и задания для самостоятельной работы, в том числе групповой самостоятельной работы обучающихся;

1. В Центрах подготовки сборных команд созданы все условия для качественной диагностики тренированности и функционального состояния спортсменов высокого класса. Стенд оснащен современным высококачественным оборудованием ведущих мировых производителей тренажерной и медицинской техники («Cosmos», «MetaMax», «Ergoline», «Basler» - Германия, «Woodway», «SensorMedics» - США, «Монарк» - Швеция, «Shiller» - Швейцария, «Polar» - Финляндия) – что измеряется с помощью указанной техники мировых производителей?
2. Определить показатели педагогического контроля для текущего, оперативного и этапного контроля спортсменов сборной команды своего вида спорта.
3. Показатели подсистемы контроля: педагогического, медико-биологического, биомеханического, биохимического и психологического в сложнокоординационных видах спорта, игровых, единоборствах, скоростно-силовых.

4. Показатели контроля технического и тактического мастерства спортсменов.
5. Контроль развития двигательных качеств, технического мастерства и функционального состояния спортсменов на различных этапах подготовки.
6. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсмена
7. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.. Метрологические требования к методам измерения.
8. Автоматизированные диагностические системы и технические средства, позволяющие изучить индивидуально-типологические особенности спортсменов.
9. Сбор, хранение и анализ данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.
- 10 . Научно-практические основы подбора показателей комплексного контроля в тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ	Теоретические вопросы 1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов. 2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта. 3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности. 4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями 5. Контроль за физическим состоянием спортсмена. 6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств. 7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов. 8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов 9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов. 10. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов. 11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов. 12. Контроль за факторами внешней среды. 13. Контроль – компонент управления. Основные положения контроля. 14. Направления и разновидности комплексного контроля. 15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов. 16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов 17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле 18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах 19. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля. 21. Комплексный контроль в спорте высших достижений. 22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта. 23. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов. 24. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности 25. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов 26. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности 27. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности 28. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности 30. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.	Практические задания Задание 1. Уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ... 1)состояние спортсмена; 2) подготовленность спортсмена; 3) готовность спортсмена. Задание 2. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это 1)текущее состояние; 2) оперативное состояние; 3) готовность спортсмена. Задание 3. Изменения в состоянии спортсмена, наступающие вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий ... 1)срочный тренировочный эффект; 2) отставленный тренировочный эффект; кумулятивный тренировочный эффект. Задание 4. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований ... 1)срочный тренировочный эффект; 2) отставленный тренировочный эффект; кумулятивный тренировочный эффект. Задание 5. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства																				
		специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях 1)контроль за подготовкой спортсмена; 2) комплексный контроль; 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям. Задание 6. Результаты двигательных тестов свидетельствуют: 1)об уровне физического развития; 2) об уровне физической подготовленности; 3) об уровне физической подготовки Задание 7. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: <table><tr><th>№</th><th>Название инструментальной методики</th><th>Назначение</th></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3..</td><td></td><td></td></tr></table> Задание 8. Перечислите информативные параметры текущего контроля из выбранного вами вида спорта (не менее пяти). <table><tr><th>Физическая подготовленность</th><th>Техническая и тактическая подготовленность</th></tr><tr><td></td><td>Тренировочными нагрузками</td></tr></table> Задание 9. Перечислите информативные параметры оперативного контроля из выбранного вами вида спорта(не менее пяти). <table><tr><th>Физическое состояние</th><th>Техническая и тактическая подготовленность</th></tr><tr><td></td><td>Тренировочными нагрузками</td></tr></table>	№	Название инструментальной методики	Назначение	1			2			3..			Физическая подготовленность	Техническая и тактическая подготовленность		Тренировочными нагрузками	Физическое состояние	Техническая и тактическая подготовленность		Тренировочными нагрузками
№	Название инструментальной методики	Назначение																				
1																						
2																						
3..																						
Физическая подготовленность	Техническая и тактическая подготовленность																					
	Тренировочными нагрузками																					
Физическое состояние	Техническая и тактическая подготовленность																					
	Тренировочными нагрузками																					
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	Практические задания Задание 1. Как определить аутентичность двигательных тестов для контроля быстроты двигательных действий спортсмена? <table><tr><th>Название теста</th><th>информативность</th><th>надежность</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> Задание 2. Укажите показатели контроля соревновательной деятельности спортсменов: <table><tr><th>Вид спорта</th><th>Педагогические</th><th>Биомеханические</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Название теста	информативность	надежность				Вид спорта	Педагогические	Биомеханические											
Название теста	информативность	надежность																				
Вид спорта	Педагогические	Биомеханические																				

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Медико-биологические Психоло-гические Биохимические Задание 3. Укажите, что в себя включает этапное комплексное обследование? Задание 4. Укажите, что в себя включает текущее обследование спортсменов? Задание 5. Укажите, что в себя включает повседневный контроль состояния спортсменов сборных команд? Задание 6. Перечислите методы комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе? Задание 7. Укажите актуальные проблемы в организации комплексного контроля в подготовке юных спортсменов и методы их решения..
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-9.3	Выполняет тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта; анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля в избранном виде спорта	Примерные тестовые вопросы 1. Комплексный контроль в узком смысле А) означает проверку измерения или оценку многочисленных параметров, характеризует физкультурно-спортивную деятельность; Б) совокупность предметов действий, явлений, понятий, образующая одну целую. 2. Контроль за состоянием спортсмена А) текущий контроль; Б) этапный контроль; В) оперативный контроль. 3. Какого вида комплексного контроля в спорте не существует: А) этапный; Б) текущий; В) оперативный; Г) сюжетный. 4. Этапный контроль... А) направлен на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах); Б) обеспечивает оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях; В) ставит своей целью оптимизацию реакций

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т.п. 5. Текущий контроль... А) направлен на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах); Б) обеспечивает оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях; В) оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т.п. 6. Оперативный контроль... А) направлен на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах); Б) обеспечивает оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях; В) оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т.п. 7. Углубленный контроль... А) проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Б) основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и др. В) связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена,

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. 8. Избирательный контроль... А) проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Б) основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и др. В) связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. 9. Локальный контроль... А) проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Б) основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и др. В) связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. 10. Социально-педагогический контроль... А) связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др. Б) Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. В) связан с использованием широкого круга

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. 11.Медико-биологический контроль связан... А) связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др. Б)Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. В) связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.
ОПК-9.2	Использует методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; оценивает функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи	Практические задания Задание 1. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: Задание 2. Перечислите информативные параметры текущего и оперативного контроля из выбранного вами вида спорта(не менее пяти). Задание 3. Как определить аутентичность двигательных тестов для контроля за быстротой двигательных действий спортсмена? Задание 4. Укажите показатели контроля соревновательной деятельности спортсменов: Задание 5. Укажите, что в себя включает этапное комплексное обследование? Задание 6. Укажите, что в себя включает текущее обследование спортсменов?
ОПК-9.1	Применяет методы оценки функционального	Практические задания Задание 1. Укажите, что в себя включает

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола	повседневный контроль состояния спортсменов сборных команд? Задание 2. Перечислите методы комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе? Задание 3. Укажите актуальные проблемы в организации комплексного контроля в подготовке юных спортсменов и методы их решения..
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса		
ОПК-14.3	Разрабатывает методическое обеспечение тренировочного процесса	1. Разработка и внедрение новых информационных технологий в учебно-тренировочный процесс в циклических видах спорта, единоборствах и спортивных играх.. 2. На примере, доказать необходимость разработки и внедрения специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с возможностью управления тренировочным процессом спортсменов; 3. Провести регистрацию достижений в соревнованиях и тестах в начале и конце очередного этапа подготовки. Дать оценку зависимости между приростами достижений в соревновательных упражнениях и тестах, с одной стороны, и частными объемами нагрузок за этап – с другой (в графическом виде). 4. Выбрать метрологически корректные тесты текущего контроля. Определить информативность их на основе сопоставления ежедневной динамики результатов в тестах по следующими критериями: а) достижениями в комплексе тестов; б) показателями выполняемой тренировочной нагрузки. Сделать заключение. 5. На примере из вида спорта, в начале, задайте должные тренировочные эффекты, а затем подберите тренировочные средства и методы, которые позволяют достичь их. Определите методы контроля за физическим состоянием спортсмена. 6. Методы комплексного контроля в спорте высших достижений.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-14.2	Анализирует проведенные занятия по избранному виду спорта для установления соответствия содержания методов и средств, поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	<i>Задание 1.</i> Укажите значение термина: уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ... 1)состояние спортсмена; 2) подготовленность спортсмена; 3) готовность спортсмена. <i>Задание 2.</i> Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это 1)текущее состояние; 2) оперативное состояние; 3) готовность спортсмена. <i>Задание 3.</i> Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий ... 1)срочный тренировочный эффект; 2) отставленный тренировочный эффект; кумулятивный тренировочный эффект. <i>Задание 4.</i> Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований ... 1)срочный тренировочный эффект; 2) отставленный тренировочный эффект; кумулятивный тренировочный эффект. <i>Задание 5.</i> Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях 1)контроль за подготовкой спортсмена; 2) комплексный контроль; 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.
ОПК-14.1	Анализирует содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и	Практические задания 1. Разработка и внедрение новых информационных технологий в учебно-тренировочный процесс в циклических видах спорта, единоборствах и спортивных играх.. 2. На примере, доказать необходимость разработки и внедрения специального

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	спорта, включая современные методы и инновационные технологии	программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с возможностью управления тренировочным процессом спортсменов; 3. Провести регистрацию достижений в соревнованиях и тестах в начале и конце очередного этапа подготовки. Дать оценку зависимости между приростами достижений в соревновательных упражнениях и тестах, с одной стороны, и частными объемами нагрузок за этап – с другой (в графическом виде). 4. Выбрать метрологически корректные тесты текущего контроля. Определить информативность их на основе сопоставления ежедневной динамики результатов в тестах по следующими критериями: а) достижениями в комплексе тестов; б) показателями выполняемой тренировочной нагрузки. Сделать заключение. 5. На примере из вида спорта, в начале, задайте должные тренировочные эффекты, а затем подберите тренировочные средства и методы, которые позволяют достичь их. Определите методы контроля за физическим состоянием спортсмена. 6. Методы комплексного контроля в спорте высших достижений.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Комплексный контроль в спорте» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета. Зачет по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам преподавателя.

Показатели и критерии оценивания на зачёте:

– на **оценку «зачтено»** обучающийся демонстрирует пороговый уровень освоения компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на **оценку «не зачтено»** обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания

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 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 длительного 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 годового 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 спортсменом 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 тренировок 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)

(специализация)

окончание ведения (число, месяц, год)

I. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ 2009/10 ГОД

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем тренировочной нагрузки
	Интенсивность тренировочной нагрузки	Методы тренировки
	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

месяцы

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 тренировочную 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 становится 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

-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 внутренировочных 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, реализуется 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 заголовки 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 качествам 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 включает в себя следующие этапы:

- этап разработки плана тренировки (проект – строится 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