

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Контрольные задания по контролю тренировок и соревновательных нагрузок

Методические рекомендации для студентов
специальности 032101 «физическая культура и спорт»

Курган 2006

Кафедра: «Теоретических основ физического воспитания»

Специальность: 032101 – физическая культура и спорт

Составил: доцент, кандидат биологических наук Корюкин Д.А

Утверждены на заседании кафедры «___» _____ 2006 г.

Рекомендованы методическим советом университета

«___» _____ 2006 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕМА 1. КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	5
ТЕМА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	5
ТЕМА 3. КЛАССИФИКАЦИЯ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	13
ТЕМА 4. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВОКЕ	13
ТЕМА 5. УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина не определена Федеральным компонентом ГОС ВПО, относится к дисциплинам национально-регионального (вузовского) компонента. Учебный предмет «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» входит в цикл дисциплин специализации, объединенных в один курс «Технологии спортивной подготовки».

Управление тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки приобретает характер органической связи средств и методов контроля с педагогическими приемами обучения, воспитания и физического развития спортсменов. Успех в работе специалиста по физической культуре и спорту во многом зависит от того, насколько широкой и достоверной информацией о состоянии спортсмена в процессе подготовки он располагает. Управление в спорте – это планирование и контроль хода тренировочного процесса, а также коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности.

Планирование спортивной подготовки – это определение условий, средств, методов, организационных форм решения педагогических задач тренировочного процесса, прогнозирование тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменом. Контролем называется сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным.

Тема 1. Контроль в системе управления учебно-тренировочным процессом

Практическая работа №1

Задание: 1. Дать определение следующим понятиям: управление, система, контроль, управление тренировочным процессом, срочный тренировочный эффект (СТЭ), кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

2. Построить схему управления тренировочным процессом.

3. Охарактеризовать прямые и обратные связи в системе управления тренировочным процессом.

Тема 2. Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Практическая работа №2

Задание: 1. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

2. Составьте перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Вид спорта _____

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст _____

Спортивный разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем году _____

Уровень физической, технической, тактической и волевой
подготовленности _____

Основные недостатки в подготовленности спортсмена _____

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки.

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

III. Физическая подготовка.

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

IV. Спортивно-техническая подготовка.

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

V. Спортивно-тактическая подготовка.

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

VI. Психическая подготовка.

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

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

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

VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки.

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировки
----------------------------------	------------------

IX. Распределение тренировочных занятий.

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

X. Контрольные нормативы по этапам тренировки.

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

VIII. Педагогический и врачебный контроль.

VIII. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Практическая работа №3

Задание: 1. Составьте годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГОДИЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Вид спорта _____

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст _____

Спортивный разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем году _____

Уровень физической, технической, тактической и волевой
подготовленности _____

Основные недостатки в подготовленности спортсмена _____

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 – много, 3 – средне, 1 – мало).

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

VIII. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха.

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

VIII. Контрольные нормативы.

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Многоборья виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VII. Педагогический и врачебный контроль.

VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь.

Практическая работа №4

Задание: 1. Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

2. составьте план тренировки на одну неделю (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем неделю
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

3. Составьте на основе месячного плана тренировки спортсмена план-конспект одного тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта) по предложенной ниже схеме.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по _____ (указать вид спорта)

Разработал студент _____ курс _____ группа _____

Дата _____

Задачи занятия:

1) _____

2) _____

3) _____

Необходимые оборудование и инвентарь: _____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

1. В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.
2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т.п.
3. В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и т.п.

Тема 3. Классификация нагрузок в спортивной тренировке.

Практическая работа №5

Задание: 1. Заполните предложенную схему классификации тренировочных нагрузок.

Характеристики нагрузки			
Специализированность	Направленность	Координационная сложность	Величина
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.		4.
	5.		

2. Дайте характеристику каждой разновидности нагрузки и приведите примеры.

3. Опишите методику определения объема и интенсивности внешней (физической) и внутренней (физиологической) нагрузки.

Тема 4. Комплексный контроль в спортивной подготовке.

Практическая работа №6.

Задание:1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояние внешней среды;

4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

4. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля		
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
Этапный	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности	
Текущий			
Оперативный			

5. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

Практическая работа №7.

Задание: 1. Кратко описать особенности этапного, текущего и оперативного контроля по следующим параметрам: основные задачи, критерии контроля, контролируемый тренировочный эффект, в каком структурном образовании тренировочного процесса производится контроль.

2. Определить и записать, какие тесты можно использовать в этапном контроле в избранном виде спорта. Кратко описать текущий и оперативный контроль динамики функциональных сдвигов в организме спортсменов в избранном виде спорта.

Практическая работа №8.

Задание: 1. Провести хронометрирование тренировочного занятия согласно предлагаемой форме с указанием вида спорта, контингента занимающихся, задач.

Содержание тренировочного занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физ. упражнений	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидания	Действия организации	Простой	Нагрузка	
							Объем	Интенсивность
Суммарные показатели								

2. Определить моторную плотность тренировочного занятия. Для этого время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время занятия.

3. Составить пульсовую кривую физиологической нагрузки одного из занимающихся.

При этом обратить внимание на то, что:

- первая проба пульса (ЧСС) берется в самом начале занятия, перед построением, последняя – сразу после окончания занятия;
- пробы пульса необходимо брать в моменты, не мешающие выполнять спортсмену задания, т.е. после окончания какого-то вида деятельности, но не реже, чем через 3-5 минут;
- не рекомендуется подзывать испытуемого к себе, т.к. это может исказить картину нагрузки и нарушить ход занятия.

4. По пульсовой кривой определить реакцию организма на основные двигательные действия, объем и интенсивность нагрузки.

Объем нагрузки (суммарное количество выполнения физической работы) даст средний результат величины ЧСС в течении всего занятия. Для этого сумма показателей делится на количество проведенных измерений.

Интенсивность нагрузки определяется по максимальному показателю ЧСС (высшая точка пульсовой кривой).

Практическая работа №9

Задание 1: оценить состояние подготовленности спортсмена по следующим показателям:

- оценка физической подготовленности спортсмена;
- оценка технико-тактической подготовленности;
- оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях;

Задание 2: составить батарею тестов для определения физической подготовленности спортсменов на примере (избранного вида спорта).

Задание 3: определить уровень технического мастерства по следующим критериям (объем, разносторонность, эффективность).

Задание 4: оценить тактическую подготовленность спортсмена.

Тема 5. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

Практическая работа №10

Задание: 1. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика».

Форма учета	Характеристика (назначение) формы учета

2. Заполните дневник тренировок (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

(фамилия, имя, отчество)

(спортивная квалификация)

(специализация)

начат (число, месяц, год)

закончен (число, месяц, год)

тренер (Ф.И.О.)

I. Индивидуальный план подготовки

учебный год

II. Характеристика тренировочного процесса.

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	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 соревнований
	Вид соревновательной деятельности (бег на определенную дистанцию в лыжных гонках, выполнение обязательной и произвольной программ в гимнастике, толчок или рывок штанги в тяжелой атлетике)
	Показанный результат
	Занятое место

	Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние снега, графика бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.)
	Недостатки в подготовке (технической, тактической, физической, психологической), выявленные в процессе соревнований
	Выводы и оценки выступления

IV. Учет результатов выполнения контрольных нормативов для оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности спортсменов (данные контрольных испытаний записываются также в учетную карточку).

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. А) Месячный отчет по учебно-тренировочной работе.

_____ по _____

(Ф.И.О.)

(спортивная специализация)

за _____ месяц 20____ года

№ п/п	Средства тренировки	Единицы измерения	Недели					Всего за месяц
			1	2	3	4	5	
1.								
2.								
3.								
и т.д.								

Количество тренировочных дней _____

Количество тренировочных занятий _____

Количество соревнований и контрольных тренировок _____

Количество часов _____

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в специфических и неспецифических средствах тренировки _____

Результаты участия в соревнованиях _____

Количество пропущенных соревнований _____

Заключение тренера _____

(подпись) _____

Б) Годовой отчет по учебно-тренировочной работе

_____ по _____

(Ф.И.О.)

(спортивная специализация)

№ п/п	Показатели и их размерность	Периоды спортивной тренировки	Этапы	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			Всего за год	
				1		2		1		2						
			Месяцы	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Заключение тренера _____

(подпись) _____

Корюкин Дмитрий Анатольевич

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО КОНТРОЛЮ ТРЕНИРОВОК И
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Методические рекомендации

для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт»

Редактор Н.А. Леготина

Подписано к печати		Бумага тип №1
Формат 60x84 1/16	Усл.п.л. 1,5	Уч. изд. л: 1,5
Заказ	Тираж 100	Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ

640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.

Курганский государственный университет

