

*МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ*  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Курганский государственный университет»

Кафедра «Теоретические основы физического воспитания  
и адаптивная физическая культура»

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ  
В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Методические указания  
к выполнению практических работ  
для студентов-магистрантов очной и заочной форм обучения  
направления 034400.68

Курган 2014

Кафедра: «Теоретические основы физического воспитания  
и адаптивная физическая культура»

Дисциплины: «Комплексный контроль в адаптивном физическом воспитании»  
(направление 034400.68).

Составитель: канд. биол. наук, доцент Д.А. Корюкин.

Утверждены на заседании кафедры «27» августа 2013 г.

Рекомендованы методическим советом университета «20» декабря 2013 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	10
ТЕМА 4. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	10
ТЕМА 5. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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**

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**

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 по этапам
-----------------------------	---

III Физическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки по этапам
-------------------	--

IV Спортивно-техническая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки по этапам
-------------------	--

V Спортивно-тактическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки по этапам
-------------------	--

VI Психическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки по этапам
-------------------	--

VII Этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

Этапы подготовки	Основные соревнования
------------------	-----------------------

VIII Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки.

Параметры тренировочных нагрузок (объем и интенсивность)	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
-----------------------	---------------------------------

XI Педагогический и врачебный контроль.

XII Места занятий, оборудование и инвентарь.

### Практическая работа № 3

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

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГОДИЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Вид спорта \_\_\_\_\_

Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_

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).

Таблица 1 – Распределение времени, отводимое на различные стороны подготовки

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

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

Таблица 2 – Распределение объема и интенсивности нагрузок по месяцам

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

Таблица 3 – Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

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

Таблица 4 – Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

Таблица 5 – Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период



Педагогический и врачебный контроль.  
Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь.

### Практическая работа № 4

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 за 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
	объем	интенсивность	

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

1 Заполните таблицу 6 классификации тренировочных нагрузок.

Таблица 6 – Классификация 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

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 7.

Таблица 7 – Содержание комплексного контроля

Направление контроля

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

5 Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу 8.

Таблица 8 – Основные показатели физической нагрузки

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

### Практическая работа № 7

1 Кратко опишите 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 Определите и запишите, какие тесты можно использовать в этапном контроле в избранном виде спорта. Кратко опишите текущий и оперативный контроль динамики функциональных сдвигов в организме спортсменов в избранном виде спорта.

### **Тема 5. Основные методы контроля в адаптивной физической культуре**

#### Практическая работа № 8

Дайте характеристику и методику проведения методам оценки биологического возраста, методу стандартов, методу индексов.

#### Практическая работа №9

Охарактеризуйте методику проведения функциональных проб: (одномоментные, двухмоментные, многомоментные функциональные пробы).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература*

1 Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физическая культура и специальности 032101 – Физическая культура и спорт / А. М. Максименко. М. : Физическая культура, 2005. 532 с.

2 Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. М. : ВЛАДОС, 1998. 480 с.

3 Теория и методика физической культуры : Учебник для вузов, направление 521900 «Физическая культура», специальность 022300 – Физическая культура и спорт / ред. Ю. Ф. Курамшин. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.

4 Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2003. 480 с.

### *Дополнительная литература*

5 Речкалов А. В., Корюкин Д. А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Курган : Изд-во Курганского гос. университета, 2011. 256 с.

### *Методическая литература*

6 Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2001. 143 с.

Корюкин Дмитрий Анатольевич

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ**

Методические указания  
к выполнению практических работ  
для студентов-магистрантов очной и заочной форм обучения  
направления 034400.68

Редактор Е.А. Могутова

---

Подписано в печать 01.12.14	Формат 60x84 1/16	Бумага 65 г/м <sup>2</sup>
Печать цифровая	Усл. печ. л. 0,75	Уч.-изд. л. 0,75
Заказ 299	Тираж 20	Не для продажи

---

РИЦ Курганского государственного университета.  
640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.  
Курганский государственный университет.