

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Планирование процесса
спортивной подготовки – основа
достижения ВЫСОКИХ
результатов

Макаридин Д.Н.

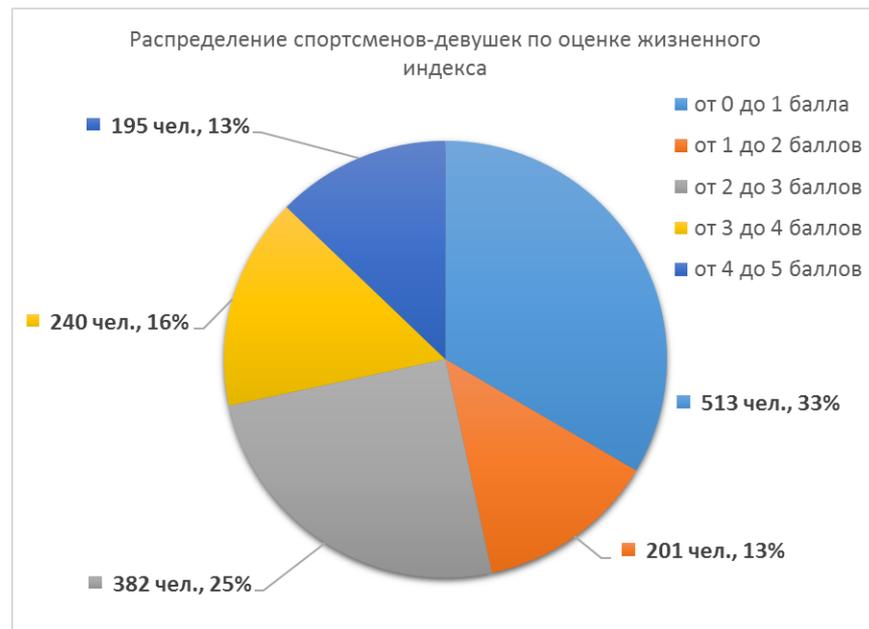
УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ДЕТСКОГО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА





Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов города Тюмени

Результаты теста «Жизненный индекс»



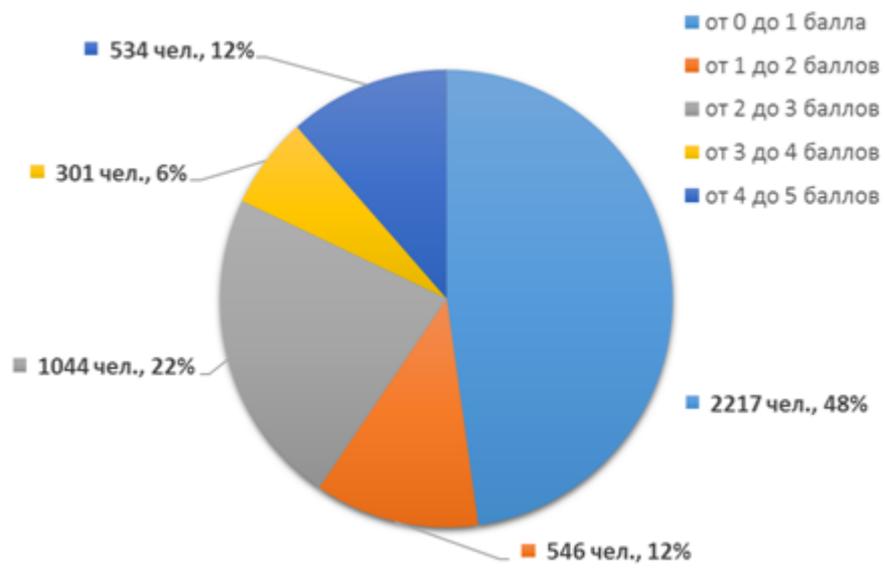
Распределение спортсменов – юношей по оценке жизненного индекса

Распределение спортсменов – девушек по оценке жизненного индекса

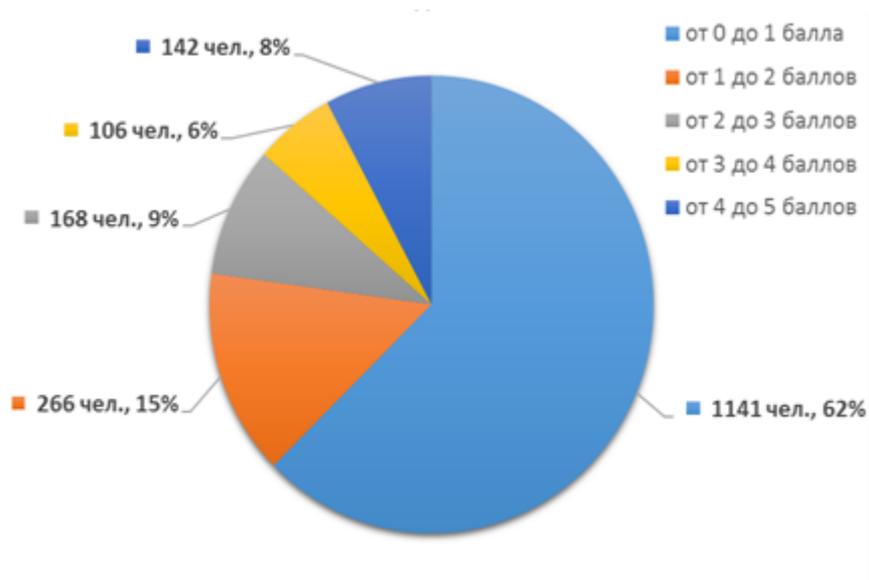


Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов города Тюмени

Результаты теста «Силовой индекс»



Распределение спортсменов – юношей по оценке силового индекса

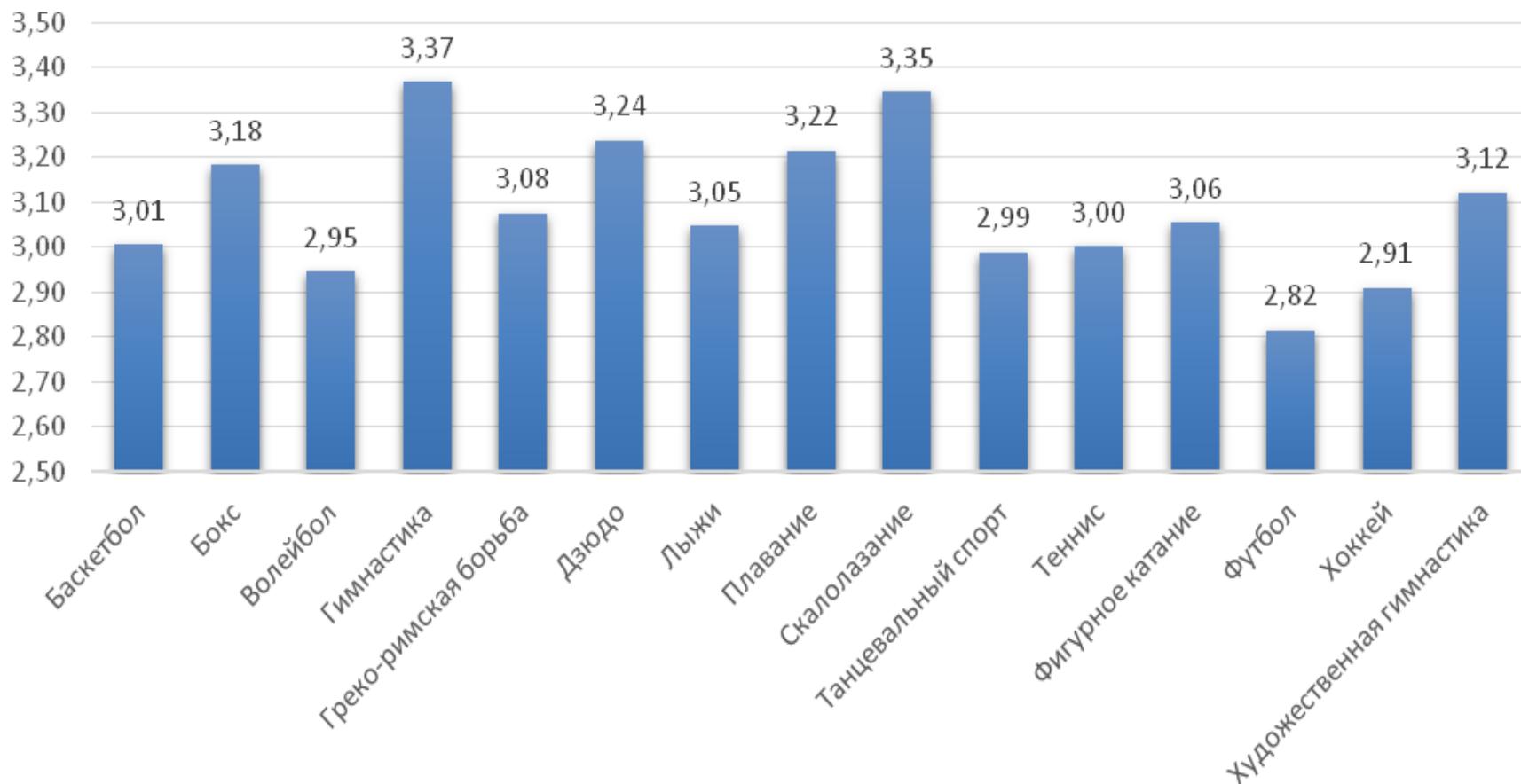


Распределение спортсменов – девушек по оценке силового индекса



Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов города Тюмени

Средние оценки спортсменов по специальной подготовленности (все возрастные группы)





Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов города Тюмени

Причины низкого уровня показателей физической подготовленности спортсменов

Низкая эффективность организации учебно-тренировочного процесса

Не достаточное внимание к развитию общей выносливости и мышечной силы

Низкое качество планирования

Не достаточный уровень профессиональной компетентности работников отрасли

Отсутствие направленной работы по повышению квалификации

Отсутствие качественного методического сопровождения

Направления реализации управленческих решений по совершенствованию тренировочного процесса

Коррекция планирования учебно-тренировочного процесса

Акцент на развитие выносливости, силы

Внедрение развернутых форм планирования

Повышение профессиональной компетентности специалистов отрасли

Семинары, курсы повышения квалификации

Методическое сопровождение, проведение открытых уроков

Планирование процесса спортивной подготовки опирается на три категории:

- Технология (на основании чего - базовые понятия, концепции)
- Предмет (что планируем – офп, сфп, техника)
- Задача (к чему стремимся)

Совершенствование системы планирования учебно-тренировочного процесса

| | | ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ | | | | | | | | | | отделение дзюдо | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---|----------|---------|--------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|-----------------|------|--------|-------------|--|--|
| | | этап обучения - тренировочный | | | | год обучения - 3 | | | | | | | | | | | |
| № п/п | содержание тренировочного процесса | месяц/период подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов | | |
| | | | ПС-С | ПС-С | ПС-С | В-Б | ПС-С | В-Б | ПС-С | В-Б | Б | СП | СП | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка: | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 19 | | |
| 2 | Практическая подготовка: | | 54 | 56 | 51 | 57 | 51 | 51 | 56 | 56 | 49 | | | 34 | 515 | | |
| | а. общая физическая подготовка | | 17 | 18 | 16 | 21 | 17 | 19 | 19 | 20 | 17 | | | 13 | 177 | | |
| | б.специальная физическая подготовка | | 15 | 16 | 14 | 16 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | | | 10 | 145 | | |
| | в.техничко-тактическая подготовка | | 20 | 20 | 19 | 20 | 18 | 18 | 19 | 20 | 18 | | | 11 | 183 | | |
| | г.участие в соревнованиях | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | | | 10 | | |
| 3 | Иструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 9 | | |
| 4 | Углубленное медицинское обследование | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 18 | | |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | | 2 | | | | | | | | 4 | | | | 6 | | |
| 7 | УТМ, Лагерь | | | | | | | | | | | 56 | | | 56 | | |
| | Итого часов: | | 61 | 63 | 55 | 63 | 56 | 56 | 61 | 61 | 58 | 56 | 0 | 35 | 625 | | |

18-19.09.2015 Первенство города Тюмени по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет.

16-18.10.2015 Первенство Тюменской области по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет и юниоров до 21 года.

27-28.11.2015 Всероссийский турнир по дзюдо "Олимпийские надежды" среди юношей и девушек до 18 лет.

15-17.01.2016 Первенство УФО по дзюдо среди юншей и девушек до 18 лет

18-19.03.2016 Областная спартакиада учащихся общеобразовательных учреждений по дзюдо

Совершенствование системы планирования учебно-тренировочного процесса

| Планирование тренировочного процесса на сентябрь 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|---|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Задачи цикла: Совершенствование тактических и технических действий. Развитие координации, скоростной способности, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к участию в соревнованиях. | | | Вид спорта: Дзюдо тренер-преподаватель: Мохирев А.С. | | | | | | | | | | ЭГЦ - предсоревновательный-соревновательный | | | | | | | | | | Группа - №12 ТГ-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | предсоревн-ный | | | | | предсоревн-ный | | | | | соревновательный | | | | | восстановительный | | | | | предсоревн-ный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| содержание тренировочного процесса | | | 1 неделя | | | | | 2 неделя | | | | | 3 неделя | | | | | 4 неделя | | | | | 5 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Разминка | Бег | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | |
| | О.Р.У. | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Растяжка | | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Акроботические упражнение | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | | | | |
| | Подводящие упражнения | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | | | | |
| Технико-тактическая подготовка | Обучение техническим действиям | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | | | | |
| | Совершенствование спортивной технике | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | | | |
| | Тактическая подготовка | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | | |
| | Инструкторская судейская практика | | | | | X | | | | | | X | | | | | | X | | | | | | X | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Развитие координации | Дифференцированная способность | | | | | X | | | | | | | | | | | X | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | |
| | Ритмическая способность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Реагирующая способность | | | X | | X | | | | | X | | | | | | X | | X | | | | | | | X | | X | | | | | | | | X | | | | |
| | Способность к равновесию | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | |
| | Пространственная ориентационная способность | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | |
| Общая физическая подготовка | Скоростные способности | | | X | | | | | | X | | | | | X | | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | X | | | | |
| | Скоростно-силовые способности | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | |
| | Силовые способности | | | X | | X | X | | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | X | | X | | | | | | X | X | | X | | | |
| | Общая выносливость | | | X | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | X | | |
| | Гибкость | | | | X | X | | | | | X | X | | | | | X | X | X | | | | | | | X | X | | | X | X | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | Развитие быстроты | | | X | | | | | | X | | | | | | X | | X | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| | Скоростные способности | | | X | | | | | | X | | | | | | X | | X | | | | | | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | |
| | Собственно силовые способности | | | X | | | X | X | | X | | | | | X | | | | | | | | | X | | X | | | X | X | | | | | X | X | | X | | |
| | Скоростно-силовые способности | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | |
| | Специальная выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановление | Специальная гибкость | | | | X | X | | | | X | X | | | | X | X | X | | | | | | | | X | X | | | X | X | | | | | | | | | | |
| | Медленный бег | | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | | |
| | Растяжка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Специальные восстановительные упражнения | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | |
| | Бассейн, сауна | | | X | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | X | | |
| Соревнования | Соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Контроль нормативы | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Совершенствование системы планирования учебно-тренировочного процесса

| | | Утверждаю | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|--|--|--|
| Дзюдо. Учебно-тематическое планирование группа ТГ-3 (№12) пон. вт. ср. чет. пят.суб. | | Директор ДЮСШ "Тура" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тренер-преподаватель: Мохирев А.С. | | Хлынов Н.Е | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| месяц: сентябрь 2015 (предсоревновательный, соревновательный этап) | | " " 2015 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Упражнения | часы | 1 неделя | | | | | 2 неделя | | | | | 3 неделя | | | | | 4 неделя | | | | | 5 неделя | | | | | | | | |
| | | | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>14</u> | <u>15</u> | <u>16</u> | <u>17</u> | <u>18</u> | <u>19</u> | <u>21</u> | <u>22</u> | <u>23</u> | <u>24</u> | <u>25</u> | <u>26</u> | <u>28</u> | <u>29</u> | <u>30</u> | | | |
| 1 | Теоретические знания. | 2 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | | |
| 2 | Общесфизическая подготовка | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | разминка: общеразвивающие упражнения (ОРУ) | | 20 | 15 | 20 | 15 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 | | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 | | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 | 15 | 20 | 20 | 15 | | | |
| | общесфизические упражнения; растяжка; занятия со штангой и на тренажёрах | | | 10 | | 10 | 40 | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 15 | | 15 | | 10 | | 10 | | 10 | 40 | 10 | | 10 | | | |
| | кросс | | | 30 | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | 30 | | | |
| 3 | Специальнофизическая подготовка. | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | разминка: спецразвивающие упражнения (СРУ) | | 15 | | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | | | | |
| | специальные физ. упражнения; учикоми; упражнения с резиной и кувалдой. | | | 20 | 10 | | 25 | | | 20 | 10 | | | | 15 | 10 | 20 | | | | 20 | 10 | | 25 | | | 20 | | | | |
| | подвижные и спортивные игры с элементами единоборств | | | 40 | | 5 | | | | 40 | | | | | 5 | 5 | | | | | 35 | | 15 | | | | 35 | | | | |
| 4 | Техническая подготовка: | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | приёмы партера: удержания; болевые; удушающие | | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | 15 | | 20 | 20 | | 20 | 15 | | | | |
| | боковая подножка на пятке (седом) | | 20 | | 20 | 15 | | 20 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | бросок ч/з голову подсадом голенью с захватом туловища | | | | | | | 10 | | 20 | 15 | | 20 | 20 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | задняя подножка на пятке (седом) | | | | | | | | | | | | | 20 | 20 | 25 | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | передняя подножка на пятке (седом) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | 20 | 20 | | 20 | 20 | | | | |
| | борьба в стойке и в партере со сменой партнёра | | 10 | | | 35 | | 10 | | | 40 | | | 10 | 10 | | 10 | | | 10 | | | 15 | | | 10 | | | | | |
| 5 | Тактическая подготовка. | 1 | 5 | | | 5 | | 5 | | 5 | | | | 5 | 5 | | | | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях. | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Рекреация (баня) | 2 | | 20 | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | 25 | | | | | 25 | | | | |
| 8 | Контрольные нормативы. | 2 | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Инструкторская и судейская пр-ка | 1 | | | | 15 | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | |
| 10 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 61 | 90 | 135 | 90 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 90 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 90 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 90 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | | | |

Совершенствование системы планирования учебно-тренировочного процесса

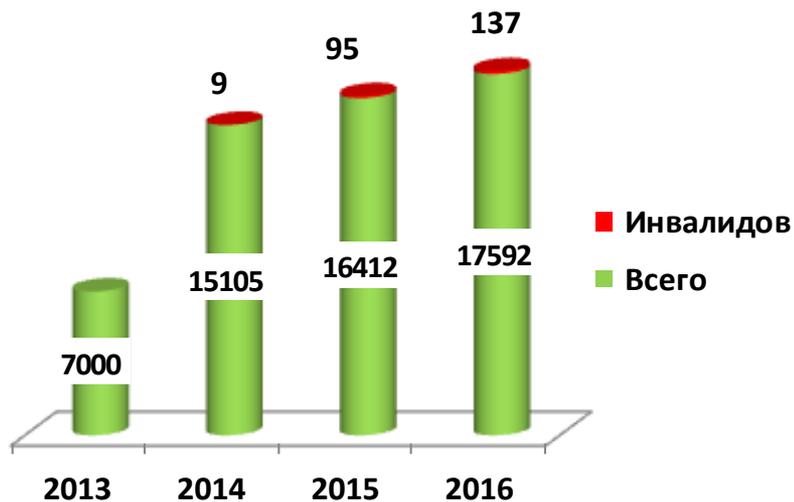
| Недельные микроциклы ДЗЮДО группа №12 (ТГ-3) Мохирев А.С. | |
|--|--|
| Дни цикла/Приоритетные задачи | 1 неделя тип микроцикла - предсоревновательный |
| Содержание тренировочного занятия | |
| 1. вторник: 01.09.2015 Повторение, изучение элементов борьбы Совершенствование техники борьбы | Теория - 3 мин. (переключки, знакомство с целями и задачами занятия). Разминка - 35 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда стоя, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувьрки: с группировкой, в длину, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперед- спиной вперед: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "обезьянка", колесо прав-лев бок-м, кувьрок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 45 мин. (Повторение удержаний: отработка приёма в парах,борьба в партере 2 по 4 мин. Повторение боковой подножки на пятке (седом): отработка приёма в парах). Востан-е - 5 мин. (медленный востан навливающий бег). Теория - 2 мин. (подведение итогов) |
| 2. среда: 02.09.2015 Развитие скоростной способности Развитие координации Развитие общей выносливости | Разминка - 15 мин. (Бег: медленный, прав-левым пристав поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног). СФП - 60 мин. (Ускорение. Футбол. Кувалда: 3 подхода по 30 ударов). ОФП - 40 мин. (Подтягивание: 3 подхода по 10 раз. Кросс: равномерный бег ЧСС 120-160 уд/мин). Востан-е - 20 мин. (Сауна). |
| 3. четверг: 03.04.2015 Повторение, изучение элементов борьбы Развитие специальной гибкости | Теория - 3 мин. (переключки, знакомство с целями и задачами занятия). Разминка - 35 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувьрки: с группировкой, в длину, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперед- спиной вперед: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувьрок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 40 мин. (Повторение удержаний: отработка приёма в парах. Повторение боковой подножки на пятке (седом): отработка приёма в парах). СФП - 7 мин. (упражнение на гибкость у гимнастической лесницы). Востан-е -3 мин. (медленный востан навливающий бег). Теория - 2 мин. (подведение итогов) |
| 4. пятница: 04.09.2015 Повторение, изучение элементов борьбы Совершенствование техники борьбы Развитие специальной выносливости Развитие гибкости | Теория - 3 мин. (переключки, знакомство с целями и задачами занятия). Разминка - 30 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда стоя, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувьрки: с группировкой, в длину, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперед- спиной вперед: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", колесо прав-лев бок-м, кувьрок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 65 мин. (Повторение удержаний: отработка приёма в парах, борьба в партере 4 по 4 мин. Повторение боковой подножки на пятке (седом): отработка приёма в парах, борьба в стойке 4 по 4 мин). Инстр-я и суд-я прак-ка - 15 мин. (Изучение, повторение правил и терминологии дзюдо, оценивание поединков). ОФП - 10 мин. (Упражнение на гибкость в парах). СФП - 5 мин. (игра "хвосты"). Востан-е - 5 мин. (медленный востан навливающий бег). Теория - 2 мин. (подведение итогов) |
| 5. суббота: 05.09.2015 Развитие силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей | Разминка - 20 мин. (5 мин-велотренажор или бегов ждорожка, О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). ОФП. - 40 мин. (упражнения с гантелями, на силовых тренажорах, со штангой: подходы до максимального кол-ва раз с увеличением веса перед подходом). СФП - 25 мин. (упражнения со скакалкой и резиной). Востан-е -5 мин. (велотренажор или беговая дорожка) |

Замечания, выявленные при совершенствовании процесса планирования спортивной подготовки:

- Несогласованность отмеченных задач в плане мезоцикла и задач, решаемых в занятии в микроцикле;
- Недостаточно раскрываются средства и нагрузка при решении поставленной задачи;
- Подменяются понятия ОФП и СФП;
- В плане занятия отмечается много задач, что говорит о непонимании типа занятия и возможности решить все задачи. Также по горизонтали отмечается одна задача во всех занятиях, нагрузка и средства в содержании занятия не описываются. В данном случае невозможно понять, сможет ли спортсмен восстановиться, и, как следствие, дать объективную оценку качеству представленного документа;
- Чаще всего не описана величина применяемой нагрузки;
- В некоторых планах содержание деятельности повторяется из месяца в месяц.

Повышение качества управления детско-юношеским спортом в системе дополнительного образования

Количество спортсменов массовых разрядов (чел.)



Количество победителей и призеров областных соревнований (чел.)

