

Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки (составляется для спортсменов высшей квалификации).

Ведение дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Индивидуальный план спортивной подготовки.

Название образовательного учреждения _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор __ (название учреждения) __

_____ (Фамилия,
инициалы)

« ____ » _____ 20__ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН подготовки спортсмена

на _____ учебно-тренировочный год

Вид спорта: _____ Фамилия, И

преподавателя: _____

Основные задачи и контрольные задания

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях) Основные задачи на __учебно-тренировочный год:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

СОРЕВНОВАНИЯ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лучший результат за прошедший год _____

Соревнования (основные) на учебно-тренировочный год

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Результат	
				План	Факт
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Название учебно-тренировочного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Отметка о проведении
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Тренер-преподаватель _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Врач _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

7.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (в часах)	план																	
		факт																	
8.	Инструкторская и судейская практика (в часах)	план																	
		факт																	
9.	Количество контрольных соревнований (в часах)	план																	
		факт																	
10.	Количество официальных соревнований	план																	
		факт																	
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (в часах)	план																	
		факт																	

* В учебно-годовом плане отражаются промежуточная и итоговая аттестация

Тренер-преподаватель _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Врач _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

2. Ведение дневника обучающегося.
3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Дневник тренировок

Дневник тренировок - это записи тренировочной программы спортсмена, которые ведутся с целью составления наиболее эффективной методики с учетом собственных физиологических особенностей. К основным задачам дневника относится: отслеживание прогресса в нагрузках, росте мышц, адаптации (скорость, выносливость и другие качества).

Виды дневников:

Бумажный личный дневник - записи делаются в стандартной/ученической тетради или специальном тренировочном дневнике с соответствующим оформлением. Многие считают, что в XXI веке бумажный дневник — это old school, и отдают предпочтение его электронному аналогу;

Электронный дневник - дневник, записи которого записываются и хранятся на электронные носители информации. В зависимости от последнего, дневники делятся на:

- online;
- программы для компьютеров;
- мобильные версии.

Вполне может оказаться, что запись подробностей тренировок повышает вашу мотивацию и помогает продолжать намеченную программу. Попробуйте фиксировать ваши тренировки в блокноте или дневнике силовых упражнений, чтобы увидеть, насколько этот метод вам подходит.

Запись информации в дневник тренировок

Дневник тренировок (образец)

Некоторые люди выигрывают от записи своих силовых (и сердечно-сосудистых) комплексов настолько, что берутся за ручку ежедневно. Другие же находят бумажную работу нудной и неинтересной, предпочитая для хорошей проверки вести дневник, скажем, в течение одной недели каждые пару месяцев. Между тем, как бы часто вы ни делали свои записи, отличной идеей будет фиксировать многие или все из перечисленных ниже моментов.

Ваши цели. В начале каждой недели записывайте конкретные цели тренировок, например: “Увеличить нагрузку на спину и бицепсы” или “делать по восемь отжиманий за тренировку”.

Название каждого упражнения. Речь идет о конкретике. Пишите не просто “упражнение для груди”, а “разведение рук с гантелями на наклонной скамье” или “вертикальный жим от груди”. Таким образом вы будете знать, достаточно

ли вариаций используете. Плюс, вы волей-неволей запомните название каждого упражнения. Мы знаем людей, которые тренируются уже много лет, но все равно называют жим гантелей от плеч “ну то, где вы толкаете гантели вверх”.

Подходы, повторы и вес. Обязательно отмечайте, сколько повторов вы делаете за каждый подход и какой вес при этом используете. Предположим, что вы делаете три подхода на сгибание ног — первый из 12 повторов по 14 кг, затем 10 повторов по 18 кг и 7 повторов по 22 кг. Тогда вы можете отметить это, вписав “3” в колонку подходов, “12, 10, 7” в колонку повторов и “14, 18, 22” в колонку веса.

Что вы чувствуете при работе. Мы не просим вас изливать эмоции. Просто пишите пару слов о том, чувствуете ли вы энергию, усталость, мотивацию и т.д. Даются ли вам тренировки легко или выматывают, словно вы начали заниматься совсем недавно?

Ваш сердечный комплекс. Записывайте, сколько вы делаете упражнений, способствующих развитию сердца и сосудов. И неважно, будет это получасовая прогулка по беговой дорожке со скоростью 6,5 км в час или 15 минут на 6 уровне имитатора подъема по лестнице. Отмечайте также, когда именно вы делаете этот комплекс: до или после поднятия тяжестей.

Ваш комплекс на гибкость. Записывайте продолжительность упражнений на растяжку и ощущения после них. Если вы амбициозны, то можете отмечать еще и названия этих упражнений или дать название своему стандартному комплексу растяжек.

Анализ дневника тренировок

Ваш дневник или журнал станет положительным подкреплением даже в том случае, если записи в нем будут появляться не часто. Кроме того, отслеживание прогресса со временем даст вам большой заряд вдохновения и уверенности в себе. Допустим, обнаружится, что два месяца назад вы едва могли вымучить на тренажере для разгибания ног 10 повторений по 14 кг, а теперь легко делаете 10 повторений по 22 кг. В этом случае вы четко будете знать, что добились определенных успехов.

Ведение дневника тренировок не только позволит вам сохранить мотивацию, но также поможет достичь лучших результатов. Предположим, что вы посвящаете силовым упражнениям много времени, но ваши мышцы никак не хотят становиться сильнее или рельефнее. В этом случае записи подскажут вам причины, по которым не достигается желаемый эффект. Итак, время от времени внимательно изучайте свой журнал и задавайте себе следующие вопросы.

Достаточно ли я отдыхаю?

Возможно, вы стремитесь поднимать тяжести каждый день, тогда как вашему

телу необходимы два дня отдыха между тренировками. Более долгий отдых при этом даст вам дополнительную энергию для следующих занятий.

Достаточно ли тяжело я работаю над каждой группой мышц?

Ваш дневник может подсказать, что вы пренебрегаете теми или иными мышцами. Допустим, вы делаете за тренировку только четыре подхода на развитие ног, по сравнению с шестью или семью подходами для других частей тела. Тогда, вероятно, в этом и заключается причина медленного роста силы ваших нижних конечностей.

Достаточно ли я варьирую свои тренировки?

Просматривая свой дневник, вы можете встретить запись упражнение на бицепсы трижды в неделю за последние три месяца, и почти ни одного другого упражнения для рук. Это значит, что вы слишком зациклились. Добавьте в свой комплекс новые упражнения или поменяйте количество подходов и повторений, которые делаете. Можно также поменять порядок выполнения упражнений.

Достаточный ли вес я поднимаю?

Допустим, вы ни разу не встретите в своих записях слов “тяжелая тренировка”. Тогда вполне вероятно, что занятия с 5-килограммовыми гантелями стали настолько привычными, что вы забыли вовремя увеличить используемый вес.

Делаю ли я свои сердечно-сосудистые упражнения до поднятия тяжестей или после?

Может быть, вы занимаетесь на имитаторе подъема по лестнице 30 минут до начала силовых упражнений? Тогда в этом и кроется причина, по которой вы чувствуете усталость, не подняв еще даже легкой гантельки.

4. Классификация и типы спортивных соревнований.

Классификация соревнований

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

Соревнования - это особая сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности при их максимальном проявлении. Это специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта в строго регламентированных условиях борьбы за первенство.

В соревновательном упражнении совокупность двигательных действий (движений) направлена на достижение максимально возможного спортивного результата. В одном случае результат – это секунды, метры, килограммы, очки, при этом способ выполнения хотя и обусловлен, но не оценивается. В другом, результатом является сам процесс выполнения соревновательного упражнения, который оценивается в баллах.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов или команд и распределении их по ступеням иерархической лестницы от первого места до последнего.

Проводятся соревнования в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

По *цели* соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми, коммерческими.

По *составу* соревновательных действий существуют соревнования по отдельным видам спорта (плаванию, волейболу и др.) или комплексные (Спартакиады).

По *масштабу*: ДЮСШ, районные (городские), региональные (областные), межрегиональные, всероссийские, международные);

По *форме зачета* существуют личные, командные и лично-командные соревнования.

По *контингенту соперников* проводят деление соревнований по квалификации, полу, возрасту (детские, юношеские). По территориальной принадлежности соревнования могут быть Краевые, Республиканские, Европейские.

По *характеру организации* соревнования могут быть открытые, закрытые, традиционные матчевые.

По *условиям проведения соревнований* выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года и т.п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, высокогорье).

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Грубо говоря, это соревнования, которые включены в календарный план мероприятий федераций по видам спорта.

Командные соревнования – вид программы с участием трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) в каждой из противостоящих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

Командный зачет – ранжирование сборных команд – участниц соревнований с учетом итогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.

Чемпионат – соревнование с участием сильнейших спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста. Чемпионаты проводятся по территориальному принципу (среди муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, федеральных округов). В игровых командных видах спорта чемпионаты могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных объединений (клубов).

Розыгрыш Кубка – соревнование с участием спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете.

Первенство – соревнования среди детей, подростков и молодежи с ограничением возраста участников соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.

Уровень соревнований: международный, всероссийский, межрегиональный (федерального округа), субъекта Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Зональные соревнования – соревнования, проводимые с участием спортсменов более чем из одного федерального округа и являющиеся отборочными к чемпионату, первенству, розыгрышу Кубка России. По своему уровню приравниваются к федеральному округу.

Ранг соревнований –

1 олимпийские игры, паралимпийские игры, сурдолимпийские игры, чемпионат мира, всемирные игры, розыгрыш Кубка мира, первенство мира, другие официальные международные соревнования,

2 чемпионат Европы, розыгрыш Кубка Европы, первенство Европы, чемпионат России, розыгрыш Кубка России, первенство России, другие официальные всероссийские соревнования,

3 чемпионат федерального округа Российской Федерации, первенство федерального округа Российской Федерации, чемпионат субъекта Российской Федерации, розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации, первенство субъекта Российской Федерации, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации,

4 чемпионат муниципального образования, первенство муниципального образования, другие официальные соревнования муниципального образования, соревнования физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Чемпионат и первенство гг. Москвы и Санкт-Петербурга по рангу приравниваются соответственно к чемпионату и первенству федерального округа Российской Федерации.