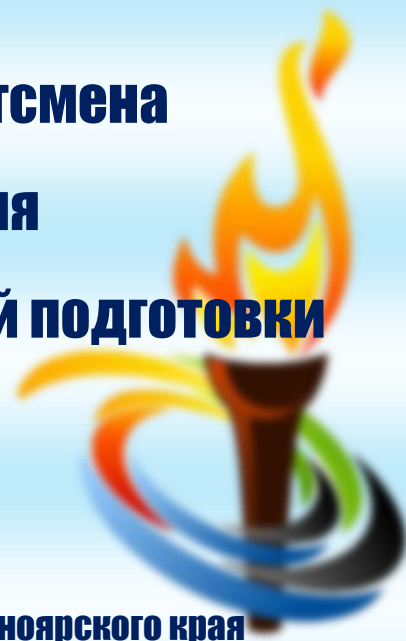


Отчетная документация спортсмена как средство выполнения индивидуального плана спортивной подготовки

**Методические рекомендации
для кандидатов спортивных сборных команд Красноярского края**





Константин Васильевич Пнёв, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, директор краевой Академии зимних видов спорта.

Дорогой друг!

Ты знаешь, что достижения в профессиональном спорте возможны только благодаря постоянной тренировочной и аналитической работе. Именно поэтому необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и эффективно их использовать на разных этапах подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства.

Спортсмен-инструктор КГАУ «РЦСП «АЗВС» – это не просто спортсмен сборной команды Красноярского края или России. Это еще и ответственный работник, которому необходимо выполнять определённые трудовые функции, в том числе, вести обязательную учётную документацию.

В неё входят:

1. **Индивидуальный план спортивной подготовки** – годовой тренировочный план, предусматривающий спортивную подготовку с учетом твоих особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности.
2. **Отчёт о выполнении индивидуального плана спортивной подготовки** позволяет понять, какие тренировочные мероприятия и в каком фактическом объеме ты выполнял в данный период.
3. **Дневник самоконтроля** – инструмент, который позволяет научиться анализировать свою деятельность, находить скрытые резервы, достигать поставленных целей, а значит, быть успешными и побеждать.

Твой индивидуальный план спортивной подготовки

Индивидуальный план с особенностями вида спорта разрабатывается в соответствии:

1) с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (для спортсменов, не состоящих в трудовых отношениях с учреждением и не являющихся членами сборных команд России);

2) с Трудовым кодексом Российской Федерации (спортсмены, состоящие в трудовых отношениях);

3) с Постановлением коллегии Госкомспорта РФ от 20.06.2001 N 8/2, Бюро исполкома Олимпийского комитета РФ от 27.09.2001 N 696и/19а «Об утверждении статута сборных команд России» (спортсмены сборных команд России).

Кем заполняется: личным тренером спортсмена, тренером сборной команды Красноярского края.

Кем утверждается: директором КГАУ «Региональный центр спортивной подготовки «Академия зимних видов спорта».

Сроки сдачи: до конца мая текущего года.

(до конца декабря текущего года – скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование – кросс)



«Если ты хочешь быть лучше остальных, то приготовься делать то, что остальные не хотят делать».

Майкл Фелпс.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГАУ «РЦСП «Академия зимних видов спорта»

_____ К.В. Пнев

« ____ » _____ 20__ г.

Индивидуальный план спортивной подготовки (этап подготовки) на 20__ - 20__ гг.

_____ (Фамилия, имя, отчество)

Вид спорта: *фристайл* _____ основная дисциплина: *могул* _____

Спортивное звание: _____

Дата рождения: _____

Тренер, ведущий подготовку: _____

Личный тренер: _____

Лучший результат прошедшего сезона						
№ п/п	Наименование соревнований	Дата, место проведения		Занятое место	Выполненный спортивный разряд/звание	
1						
2						
Планируемые соревнования						
№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Программа	Планируемый результат	Показанный результат
1						
2						
3						
Тренировочные мероприятия						
№ п/п	Наименование тренировочных сборов	Сроки проведения			Место проведения	
1						
2						
3						

Сезон	20___/20___																											
Периоды подготовки	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ПЕРЕХОДНЫЙ															
Месяцы	июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		итого			
Выполнение	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф
Кол-во дней подготовки																												
Кол-во часов подготовки																												
Тренировочные мероприятия																												
ОФП (час)																												
Общая выносливость																												
Быстрота																												
Силовая подготовка																												
Координация, ловкость, гибкость																												
Скоростно-силовая подготовка																												
Гибкость																												
СФП (час)																												
Имитационные упражнения																												
Специальные имитационные упр.																												
Ролики																												
ТПП (кол-во) прыжки с трамплина																												
Кол-во прыжков (батут)																												
Кол-во прыжков (снег)																												
ОЛП кол-во км																												
СЛП кол-во км																												
Соревнования (кол-во)																												
УМО																												
Контрольные нормативы																												
Восстановительные мероприятия																												

Старший тренер: _____ / _____ /

Фамилия, имя, отчество

подпись

Спортсмен: _____ / _____ /

Фамилия, имя, отчество

подпись

Отчётный период спортивной подготовки

Еженедельный отчёт (промежуточный контроль). Каждую неделю подводи итоги: прописывай нагрузочные дни, тренировочный объём, пропуски, причину пропусков, самочувствие, количество стартов.

Квартальный отчёт о выполнении индивидуального плана подготовки. Проведи детальный анализ динамики показателей самоконтроля, сопоставь прогнозируемые и фактические значения выполнения индивидуального плана. Отчёт составляется на основе дневника самоконтроля. Проверяется руководством КГАУ «РЦСП «АЗВС».

Сроки сдачи:

1. До 30 марта;
2. До 30 июня;
3. До 30 сентября;
4. До 25 декабря

Годовой (итоговый) отчёт позволяет тебе и тренерскому составу лучше проанализировать тренировочный процесс и скорректировать план на будущий спортивный сезон. Проверяется руководством КГАУ «РЦСП «АЗВС» на итоговом тренерском совете по избранному виду спорта.



Отчёт о выполнении индивидуального плана спортивной подготовки
с __. __. 20__ г. по __. __. 20__ г.

спортсмена-инструктора КГАУ «РЦСП «Академия зимних видов спорта»

Ф.И.О. _____

Вид спорта: фристайл основная дисциплина могул

Участие в соревнованиях							
№	Наименование соревнований	Сроки	Место проведения	План		Выполнение	
				Вид программы	Место	Вид программы	Место
Прохождение тренировочных мероприятий							
№	Наименование	Место проведения	Сроки	Количество дней	Проводящая организация	Примечание	

«Победит не тот, кто сильнее, а тот, кто готов идти до конца».
Федор Емельяненко

Анализ динамики показателей самоконтроля

Выполнение поставленных целей и задач за отчётный период:

Краткий анализ подготовки за отчётный период:

Специальные средства подготовки:

Самочувствие в течение периода:

С какими проблемами столкнулся: _____

Предложения: _____

« ____ » _____ 20__ г. _____

Грамотно анализируя тренировочные мероприятия и выступления на соревнованиях, ты сможешь понять, какие факторы подготовки необходимо изменить для достижения прогресса.



«У меня нет стремления кому-то что-то доказать, я доказываю себе, что могу стать ещё лучше и ещё сильнее с каждой тренировкой».

Дуэйн Джонсон

Дневник самоконтроля спортсмена

Самоконтроль (индивидуальный контроль) - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему. Самоконтроль необходимо осуществлять регулярно: каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Дневник самоконтроля спортсмена должен отражать индивидуальный контроль над динамикой широкого круга показателей двигательной деятельности занимающегося в течение годового тренировочного цикла.

Главной целью ведения дневника является не только фиксирование перечня тренировочных мероприятий, но и последующий сравнительный **анализ показателей на разных циклах тренировочного процесса**. Дневник самоконтроля должен проверяться тренером ежемесячно и ежеквартально.



Что даёт ведение дневника самоконтроля спортсмену?

1. Дневник позволит тебе определить прогрессию нагрузок и проанализировать результативность твоих достижений в долгосрочной перспективе.
2. Дневник поможет выявить плюсы и минусы в тренировочной работе, понять, чего не хватает для качественной подготовки. Ты сам делаешь работу над ошибками.
3. Дневник даст тебе возможность контролировать сохранение функционального состояния и спортивной формы в период спортивного сезона.
4. Дневник облегчит постановку цели, позволит фиксировать достижения на каждом этапе движения к конечному результату.
5. Дневник настроит тебя поддерживать на высоком уровне мотивацию. Достигнув на тренировке поставленной цели или показав хорошие результаты на соревнованиях, запиши событие в дневник. Это позволит чувствовать, что ты всё делаешь правильно.



Настоящий спортсмен, который приходит в спорт надолго, обязан стремиться стать олимпийским чемпионом. Это как максимум. И вести спортивный дневник – как минимум. В спорте мелочей не бывает.

«Никто не хочет вставать в 4 утра и идти бегать, когда еще совершенно темно, но это необходимо. Единственная причина, почему я это делаю так рано - это потому, что я верю в то, что никто другой не делает это. И это даёт мне маленькое преимущество».

Майк Тайсон

Выбор формата для ведения дневника самоконтроля



Бумажный вариант самый надежный и практичный. Ты можешь делать заметки, которые будут понятны тебе, схемы и прочие зарисовки. Когда ты что-то записываешь от руки, мозг намного лучше обрабатывает информацию, на которую ты обращаешь внимание.

Таблица в твоём компьютере. Электронный дневник лишь запоминает сухие цифры, по которым можно понять весь твой спортивный путь, суммарные показатели, сравнить динамику по годам. Ты всегда сможешь вывести информацию на принтере. Набор текста на клавиатуре является гораздо более быстрым способом. Минус данного способа – информация может слететь в случае сбоя системы, а возможности оформления ограничены функционалом программы.



Общее в двух вариантах – это способ самостоятельно анализировать свои достижения. В процессе фиксирования результатов ты мысленно проживаешь свою тренировку еще раз.

Дневник самоконтроля раздели на III части

I часть – титульный лист.

II часть – содержательная часть тренировочных мероприятий.

III часть – результаты контрольных мероприятий и выступлений на соревнованиях.

Титульный лист

На первую страницу дневника необходимо внести общие (анкетные) данные. Постановка цели на предстоящий спортивный сезон позволит тебе почувствовать, что ты все делаешь правильно и планомерно идешь к поставленной цели. Подумай, что мешает тебе в достижении цели, в чём твои слабые стороны и запиши в своем дневнике (поможет акцентировать на этом внимание).

Фамилия:
Имя:
Дата рождения:
Разряд, звание:
СШОР, СШ, КГАУ «РЦСП «АЗВС»:
Тренер:
Цель на спортивный сезон:

«Всё дело в тренировке. С её помощью можно достичь почти любых высот».
Елизавета II (королева Англии)

Содержательная часть тренировочных мероприятий

Ведение дневника не занимает много времени, обычно в среднем 10 – 15 минут.
Лучше вести записи через 20 – 30 минут после тренировки.



соревнований.

Запись результатов в личный дневник самоконтроля позволит тебе оперативно вносить изменения в тренировочный процесс. Подобные данные трудно держать в уме, поэтому и нужно вести дневник. Таким образом, спортивный дневник – одно из необходимых средств корректировки и управления твоим тренировочным процессом.

Чтобы заниматься спортом серьезно, необходимо вести дневник самоконтроля.

В спортивном дневнике рекомендуем фиксировать:

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок,
- объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями,
- результаты контрольных нормативов и



Пример дневника самоконтроля № 1

Объективные и субъективные данные	Дата / день недели			
	«__»_____ Понедельник		«__»_____ Вторник	
1. Сон	8 ч / хороший		7 ч / беспокойный	
2. Пульс в минуту: утром лежа утром стоя разница пульса до тренировки после тренировки	62 уд./мин 72 уд./мин 10 уд./мин 60 уд./мин 72 уд./мин		68 уд./мин 82 уд./мин 14 уд./мин 90 уд./мин 108 уд./мин	
3. Тренировочные нагрузки:	Выполняемые задания	Часы и объем	Выполняемые задания	Часы и объем
	1. Разминка (бег ... км, ОРУ) 2. Пример: Скоростно-силовая тренировка: ... 3. Заминка (бег ... км, УПРГ)	1. Разминка (бег ... км, ОРУ) 2. Пример: Скоростная тренировка: ... 3. Заминка (бег ... км, УПРГ)
4. Самочувствие Настроение	Хорошее Хорошее		Удовлетворительное Хорошее	
5. Болевые ощущения	Нет		Нет	
6. Нарушение режима	Нет		Нет	
7. Достижение	

«Причина моего провала очевидна: я мало тренировался. И, кроме того, я мало тренировался. И еще – я мало тренировался. Это если так, вкратце».

Харуки Мураками

Пульс утром и вечером в покое. Это очень важный показатель, и в дневнике ему необходимо уделить внимание. По показателям пульса ты будешь отслеживать свое функциональное состояние. Если *среднее значение пульса* подскочило на 5 – 7 уд./мин, это может свидетельствовать о переутомлении. Чтобы избежать потери работоспособности и состояния перетренированности, можно провести ортостатическую пробу по рекомендации тренерского состава.

Ортостатический тест – простой способ контролировать состояние своего организма и его адаптацию к нагрузкам. Выполняется он сразу после сна. Суть теста проста и заключается в измерении пульса лежа, а затем стоя. Разница между этими двумя измерениями может сказать многое о твоей форме, степени усталости от тренировок, общем состоянии организма, а также сигнализировать о проблемах в центральной нервной и сердечно-сосудистой системах.



Сон – главный фактор оптимального восстановления твоего организма. Во время сна происходит синтез протеина, построение мышечной ткани и тканей органов, обновляются клетки. Недосыпание приводит к снижению уровня работоспособности, истощению нервной системы, включению защитных реакций организма. Именно поэтому в дневник самоконтроля следует записывать данные показатели.

«Не бойся соревноваться с теми, кто сильнее. Непобедимых не существует».

Икер Касильяс

Содержательная часть тренировки (кульминационная часть дневника)

- 1. Подготовительная часть (разминка).** Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц. Укажи время, основные упражнения, запиши показания.
- 2. Основная часть (самая важная часть занятий).** Подробно укажи такие данные, как пульс, темп, дозировка, количество подходов, своё состояние во время выполнения упражнений.
- 3. Заключительная часть (заминка).** Главной задачей заминки является снижение мышечного напряжения, регуляция сердечно-сосудистой системы и ускоренное выведение из организма конечных продуктов обмена веществ (например, молочной кислоты). Благодаря заминке достигается более быстрое восстановление функций тела, измотанного тренировкой. Укажи время, основные упражнения, а также запиши показания.

Следует записывать всё, что связано с болью во время тренировки. Грамотные записи помогут тебе после выздоровления начать полноценную реабилитацию и не повторять своих ошибок. Когда информация зафиксирована, ты лучше запомнишь это событие, и впоследствии будешь аккуратнее делать опасное упражнение.



Восстановительные мероприятия. Для эффективного завершения тренировочного дня в качестве восстановительных мероприятий также показана баня, сауна, массаж, рациональное питание, витаминизация (по рекомендации спортивного врача). Эти процедуры лишь дополняют заминку и не могут быть её основной частью.

Описание самочувствия. Твоё общее самочувствие за день, настроение, личные ощущения и переживания – эти показатели косвенно сказываются на тренировочном процессе. Обязательно нужно описать тренировку, провести работу над ошибками. Без грамотного всестороннего анализа результатов выступлений на соревнованиях и тренировочных мероприятиях спортсменов и тренер могут так и не достичь прогресса. Аналитическая часть способствует более глубокому осознанию техники, тактики движений и комбинаций на ментальном уровне, помимо навыков условных рефлексов, которые зачастую у многих спортсменов формируются без обдумывания элементов движения в процессе тренировок.



«Неважно, как медленно ты продвигаешься. Главное – ты не останавливаешься».

Брюс Ли

Результаты контрольных мероприятий и выступлений на соревнованиях

Для этой части выделите в своём дневнике последние 2 – 3 страницы. Список контрольных нормативов как по общей, так и по специальной физической подготовке следует расположить в отдельном разделе «Результаты контрольных мероприятий», для того чтобы получать более полную информацию о своем уровне подготовленности, оценки эффективности спортивной тренировки, а также видеть явные тенденции своего развития.

Каждый тренер самостоятельно подбирает тесты (нормативы), которые соответствуют этапу подготовки и уровню твоего мастерства. Вносятся результаты контрольных мероприятий с указанием даты их сдачи.

Анализ результатов выступлений на соревнованиях любого уровня играет очень важную роль для дальнейшего совершенствования. В раздел «Самоанализ выступления на соревнованиях» вносятся наименование, дата и место проведения соревнований, занятое место. Анализируя выступления на соревнованиях, важно понять, какие факторы подготовки необходимо изменить для достижения оптимального выступления.

	«__» сентября 20__г.	«__» июня 20__г.			
Общая физическая подготовка:					
1)					
2)					
3)					
Специальная физическая подготовка:					
1)					
2)					
3)					

прыжок в длину с места	тройной прыжок в длину с места	подтягивание на перекладине
200	475	20
205	450	10

Сделай ведение дневника самоконтроля привычным делом

Правило «21 - 40 - 90» постоянно действует во всех сферах жизни.

1-й этап – принятие решения. На этом этапе тебе потребуется затрата определенных волевых усилий.

2-й этап – 21 день. За 21 день формируются нейронные связи в мозгу. За это время заканчивается процесс формирования привычки. Привычка закрепляется сознанием. Однако есть одно большое «НО». Новые связи сформировались, но и старые пока никуда не делись. В любой момент ты находишься на развилке: пойти по дороге старой, привычной или по вновь проложенной?

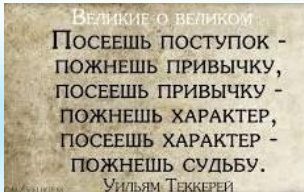
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

21-й день – первая веха на новом пути. Ослабели связи, которыми ты перестал пользоваться. Чтобы устойчиво принять новую привычку, нужно еще примерно столько же времени.

Это происходит за 40 дней.

40 дней – вторая веха. За 40 дней старая привычка начинает «зарастать травой», ведь ты больше не ходишь этим путем. Ты уже сживаешься с новой привычкой, но она всё равно ещё не работает «на автомате». Требуется некое усилие, чтобы следовать ей. Это период закрепления привычки.

90 дней – третья веха. Если ты её преодолеешь, то новая привычка устойчиво войдет в твою жизнь. Тебе уже не нужно напрягаться, чтобы ей следовать. Действие становится автоматическим.



«Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть».

Марк Спиз

Этапы формирования привычки

1-й шаг

Принятие
решения

2-й шаг

Сделал хотя бы
один раз
(сдвинулся с места)

3-й шаг

Сделал два дня
подряд
(уже требуется
усилие)

4-й шаг

Проделал в
течение
недели

5-й шаг

21 день
(привычка
закрепляется
сознанием и
становится
осознанной)

6-й шаг

40 дней
(окончательное
закрепление
привычки)

7-й шаг

90 дней (время
100%
приобретения
привычки)

Правило 21 - 40 - 90



Помни: анализ, систематичность и планирование помогут добиться победы на крупных соревнованиях, где скорости молниеносные, где тренер не может быть физически рядом и где очень важно самостоятельно принимать решения быстрее своих соперников.





**«ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ ДЕЛАЮТСЯ НЕ ИЗ
ЗОЛОТА, ОНИ ДЕЛАЮТСЯ ИЗ ПОТА,
РЕШИТЕЛЬНОСТИ, И ОЧЕНЬ РЕДКОЙ СМЕИ,
КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ СИЛА ВОЛИ».**
Дан Гейбл