

Алгоритм составления индивидуального плана подготовки спортсмена (ИППС)

Планирование спортивной тренировки — это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего тренировочного процесса.

Планирование реализуется в ИППС и позволяет оценить риски выбранной стратегии подготовки.

Алгоритм анализа предыдущего сезона подготовки

1. Анализ соревновательной деятельности прошлого сезона (результаты выступлений на главных стартах)

| *В соревновательной деятельности (СД) заключена информация, которая, необходима для прогнозирования и управления тренировочным процессом. Анализ проводится по динамике результатов (место или время) выступлений. Оценка выполнения технических элементов в выполнении двигательного действия в рамках СД.*

2. Анализ реализации плана подготовки прошлого сезона (степень реализации поставленных задач)

| *Необходимо ответить на вопрос: достигнута ли основная цель подготовки спортсмена (достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности), обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности?*

Решены ли основные задачи спортивной подготовки?

| — *Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;*

| — *Освоение техники и тактики избранного вида спорта;*

| — *Воспитание должных моральных и волевых качеств;*

| — *Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;*

| — *Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсмена.*

3. Модельные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта

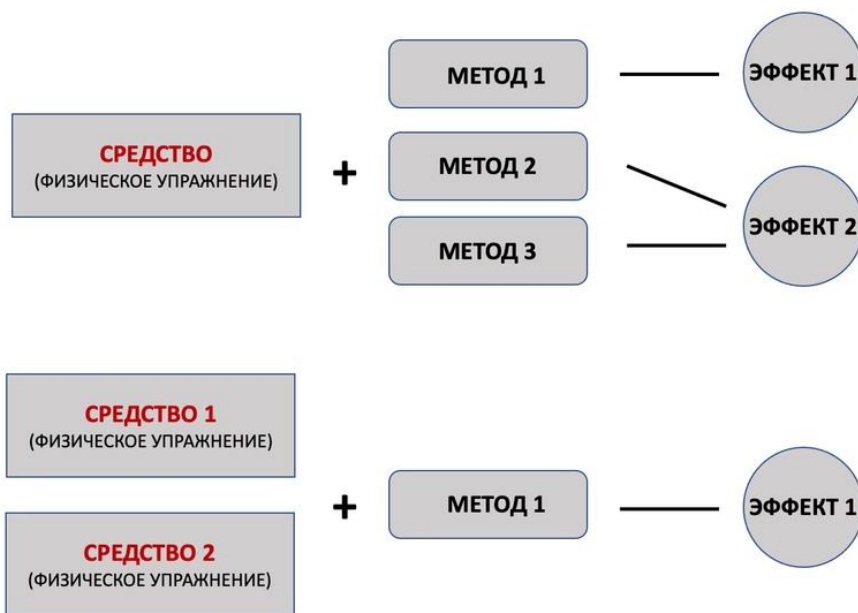
| *Модель трактуется как «совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов». Морфофункциональные модели отражают морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем и их частей,*

обеспечивающие соответствующий уровень подготовленности к соревновательной деятельности.

4. Выявление лимитирующих факторов спортивной подготовленности спортсмена в прошлом сезоне подготовки (анализ динамики результатов контрольных тестов и соревнований)

| *Лимитирующие факторы — это несоответствие определенных модельных характеристик подготовленности спортсмена с модельными характеристиками соревновательной деятельности.*

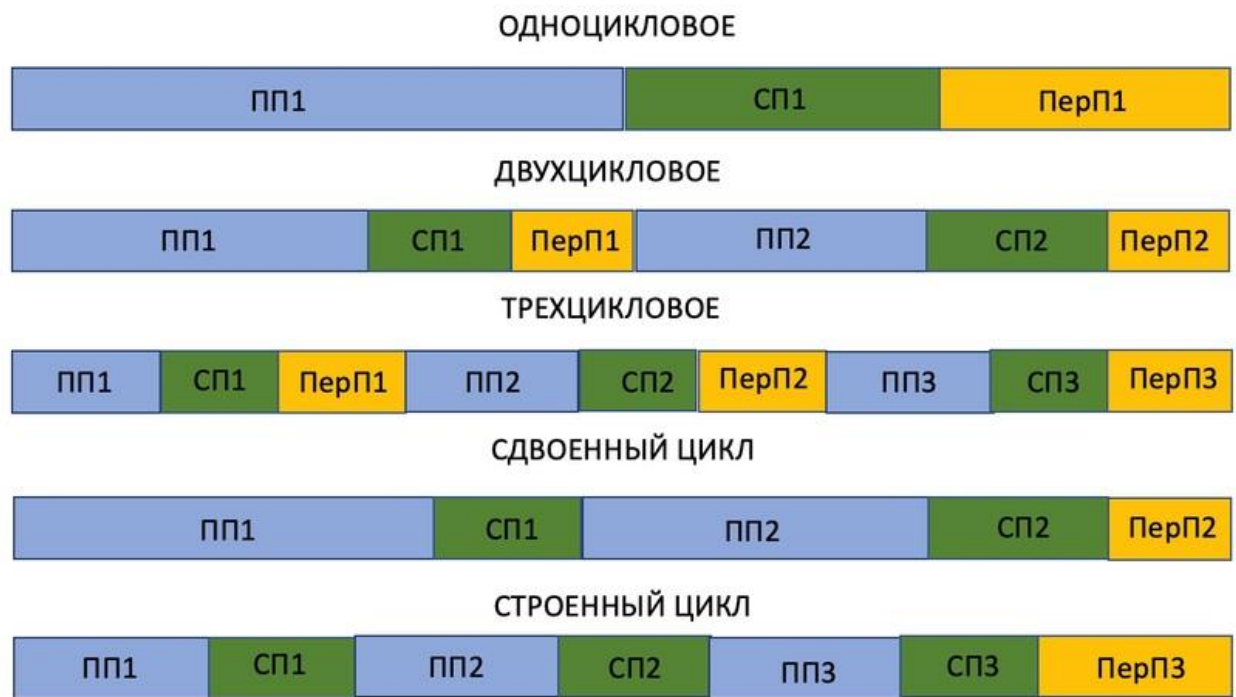
5. Методы и средства решений выявленных проблем



6. Формулировка задачи подготовка на следующий год
| *Основная задача подготовки (стратегия) формулируется как достижение определенного результата или места в соревновательной деятельности.*
| *Поставленная задача на предстоящий год не должна противоречить основной направленности тренировочного процесса на данном этапе многолетней подготовки спортсмена.*

Алгоритм планирования тренировочного процесса на предстоящий год

1. Составление индивидуального календаря соревнований
| *Определить главные старты цикла подготовки (в зависимости от возраста, этапа подготовки ...)*
| *Определить отборочные старты цикла подготовки (в зависимости от системы отбора в избранном виде спорта)*
| *Определить ранние, основные и заключительные старты в соревновательной периоде подготовки*
2. Периодизация тренировочного процесса (периоды и этапы подготовки)



3. Определение задач по мезоциклам подготовки
4. Определение средств и методов решения поставленных задач
 - | *Задача — функциональное, физическое, психологическое, морально-волевое или технико-тактическое состояние, которое необходимо достичь (развить или поддержать)*
 - | *Средства — с помощью чего мы достигаем поставленные задачи (физические упражнения)*
 - | *Методы — каким способом мы достигаем поставленные задачи*
5. Планирование мероприятий комплексного контроля
 - | *Оперативные контроль — для оценки срочного эффекта одного тренировочного занятия или его части*
 - | *Текущий контроль — для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий*
 - | *Этапный контроль — для оценки кумулятивного тренировочного эффекта в мезо- и макроцикле подготовки*