

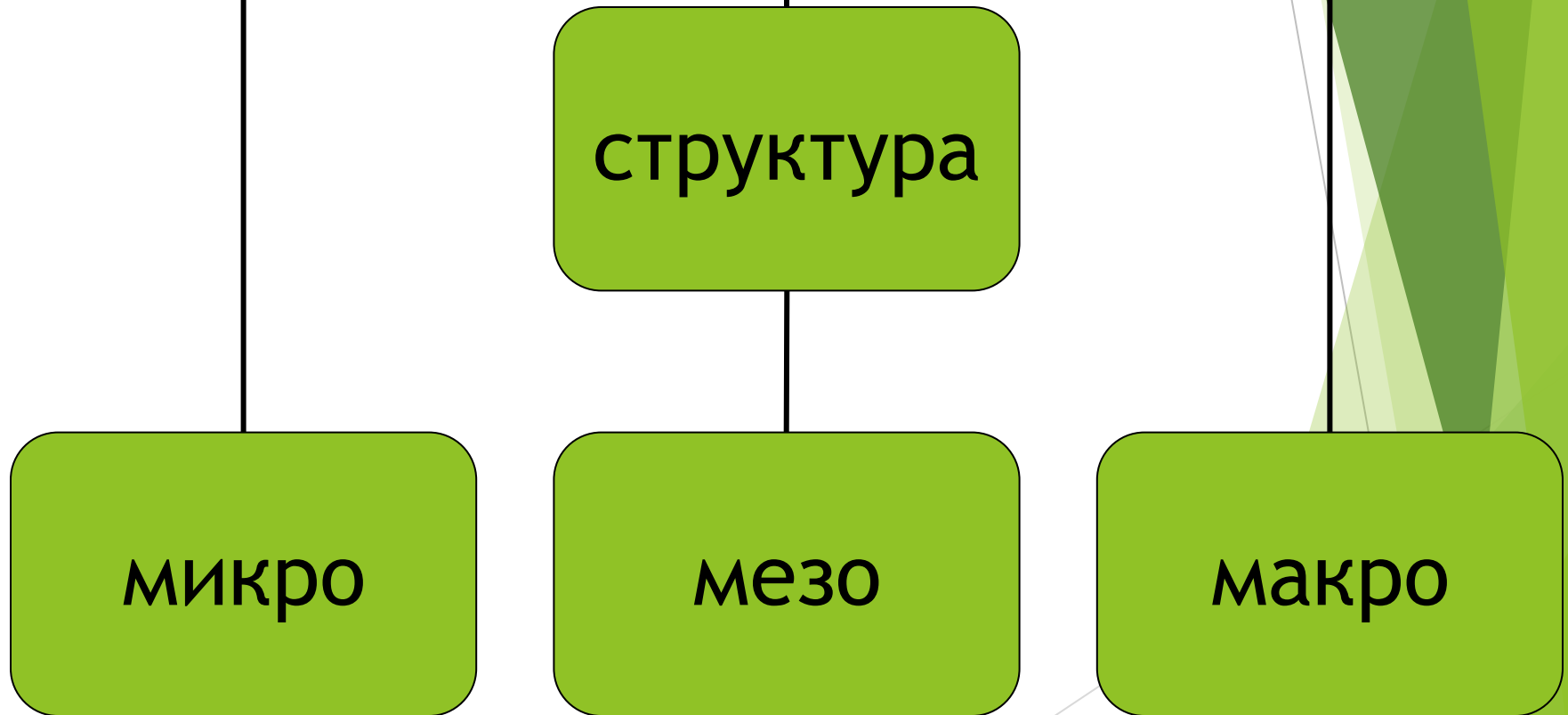
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Дущенко Данил Алексеевич Студент М12/18D

1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса

Характеристика спортсмена, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей (свойств личности, психических, физических качеств, технико-тактического мастерства), необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Разновидности структуры тренировочного процесса



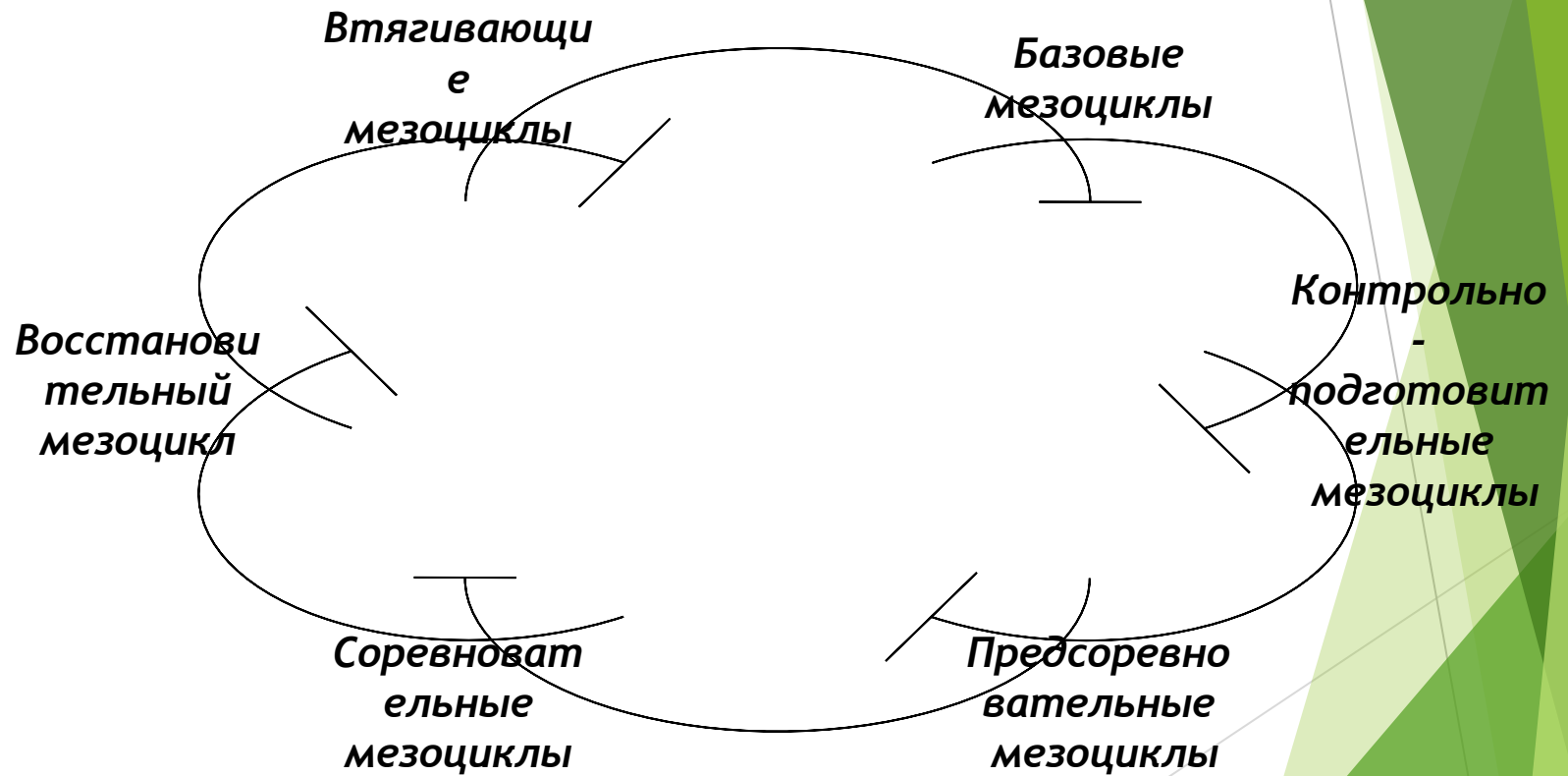
Мезоцикл

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Характеристика мезоцикла

- ▶ повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности;
- ▶ смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- ▶ заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

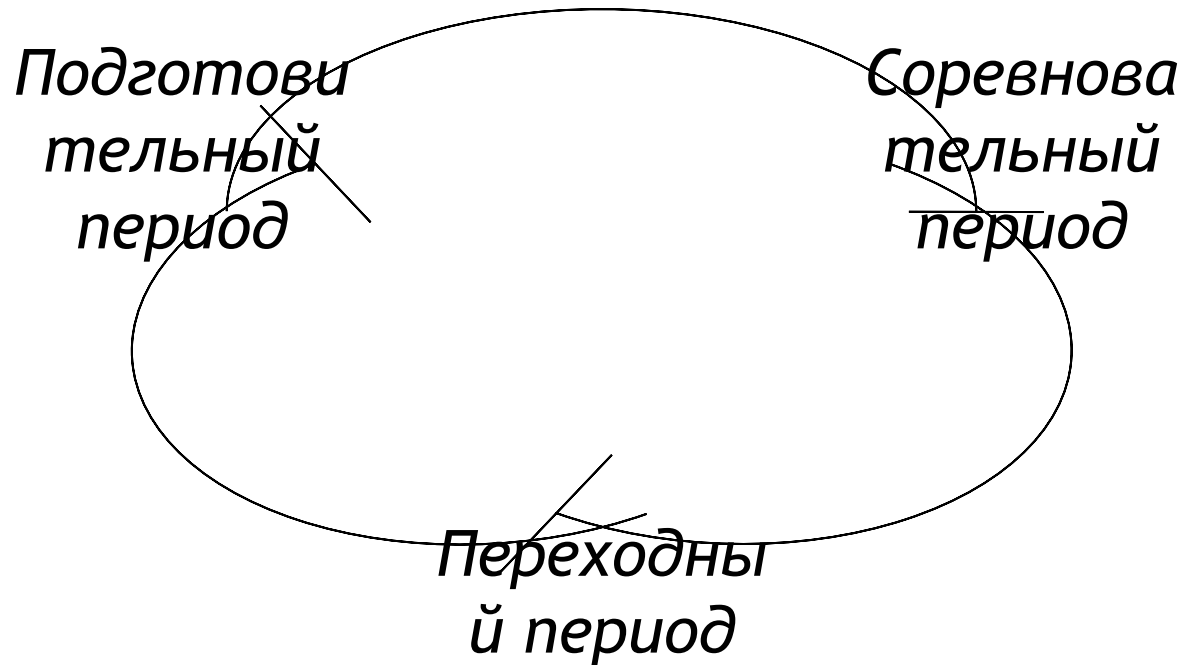
Виды мезоциклов



МАКРОЦИКЛ

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Структура макроцикла



4. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений

Виды планирования:

- ▶ перспективное планирование (на ряд лет);
- ▶ текущее планирование (на один год);
- ▶ оперативное планирование на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

*Перспективное планирование
спортивной подготовки - это
существенный элемент управления
многолетним процессом
совершенствования спортсмена.*

Документы перспективного планирования

- ▶ учебный план,
- ▶ учебная программа,
- ▶ многолетний план подготовки команды,
- ▶ многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годовичного плана.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**