

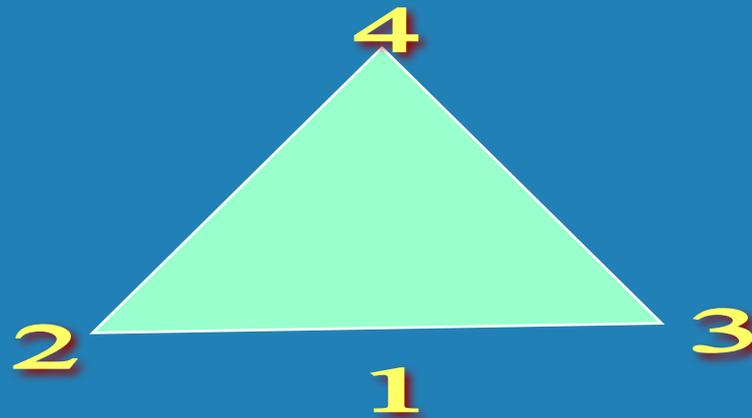
Тренировка, тренировочная деятельность (13 часов)



Ключевые слова

- *Спортивная тренировка* – подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения.
- *Подготовка спортсмена* – педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным соревнованиям.
- *Подготовленность* – результат подготовки, определенная степень развития двигательных качеств, уровень спортивно-технического и тактического мастерства, психическая подготовленность.
- *Тренированность* – мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки.

Комплексная система подготовки спортсмена (КСПС)



1. Спортивная ориентация и спортивный отбор
2. Спортивная тренировка
3. Факторы дополняющие спортивную тренировку
4. Спортивное соревнование

Направленность подсистем КСПС

- *система отбора и спортивной ориентации* представляет собой комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности к тому или иному виду спортивной деятельности
- *спортивная тренировка* представляет собой форму подготовки спортсмена. Она организуется в рамках системного использования упражнений, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. СТ охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена.

Продолжение

-факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект – уровень профессиональной квалификации кадров; научно-методическое, медико-биологическое информационное обеспечение; материально-техническое обеспечение; финансирование спорта; факторы внешней среды; общий режим жизни, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных нагрузок

-система соревнований включает ряд официальных и неофициальных состязаний, организованных как относительно самостоятельные формы спортивной деятельности

Структура спортивной тренировки

1-я – вводно-подготовительная часть (разминка)

Цель- подготовка спортсменов к выполнению упражнений в основной части тренировки.

2-я – основная часть

Цель – обеспечение повышенной специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

3-я – заключительная часть

Цель – постепенное снижение интенсивности работы, создание условий, благоприятствующих интенсивному протеканию восстановительных процессов

Факторы, влияющие на структуру тренировочного занятия

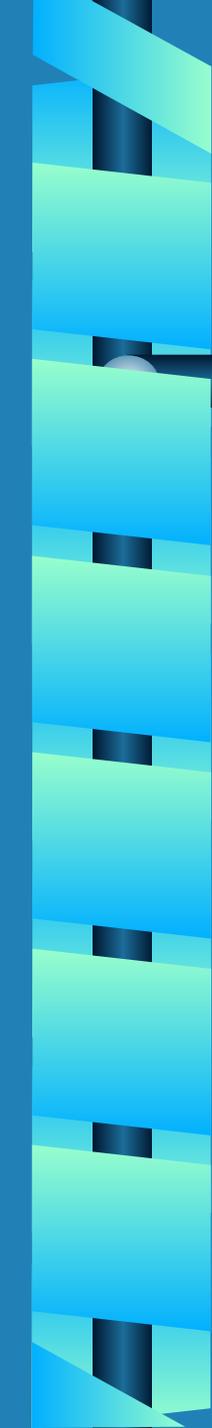
- **специфика содержания** тренировочного занятия, которое в большинстве случаев характеризуется строго избирательной направленностью и связано с повышенными функциональными нагрузками (тренировочное занятие может состоять из всего одного вида деятельности, например, кроссового бега. Такая однородность содержания занятия придает его частям своеобразную монолитность: подготовительная и заключительная части приобретают ярко выраженную служебную функцию по отношению к основной части);

Продолжение

- **спортивная специализация.** Существенно различаются в зависимости от специализации соотношения частей занятия, фаз нагрузки и отдыха и другие моменты его построения;
- **режим нагрузки и отдыха** в суточном и недельном распорядке жизни спортсмена

Задание для самостоятельной подготовки

- 1. Составить словарь-справочник терминов, отражающих сущность спортивной тренировки: «подготовка», «подготовленность», «тренированность», «физическая подготовка», «техническая подготовка», «психологическая подготовка», «физическая нагрузка», «утомление», «восстановление», «отдых»
- 2. Подготовить эссе «Тренер, которому я доверяю»



Благодарю за внимание