

Семинарское занятие № 1 Тема «Теория спортивной подготовки»

План занятия

1. Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность («готовность»)), «тренировка», «тренированность».
2. Схема управления состоянием спортсмена.
3. Основные положения теории спортивной подготовки.
4. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов.

Контрольные вопросы

1. Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность», «тренировка», «тренированность»

- 1.1. Раскройте понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность».
- 1.2. Раскройте понятия теории спортивной подготовки: «тренировка», «тренированность».

2. Схема управления состоянием спортсмена

- 2.1. Сформулируйте определение понятия «управление».
- 2.2. Назовите функции управления.
- 2.3. Назовите основные элементы подсистемы управления состоянием спортсмена.
- 2.4. Охарактеризуйте прямые и обратные связи в подсистеме управления подготовкой спортсмена.
- 2.5. Опишите тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена.
- 2.6. Раскройте понятие «адаптация к физическим нагрузкам».
- 2.7. Какие особенности формирования адаптации к физическим нагрузкам Вы можете перечислить?

3. Основные положения теории спортивной подготовки

- 3.1. Перечислите основные положения теории спортивной подготовки.
- 3.2. Что является главным объектом управления спортивной подготовки?
- 3.3. Дайте краткую характеристику основным положениям теории спортивной подготовки.

4. Система подготовки спортсмена и характеристика её основных элементов

- 4.1. Назовите основные элементы системы подготовки спортсмена (спортивный результат, спортсмен, тренер, материальное и информационное обеспечение).

4.2. Охарактеризуйте основные элементы системы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 1

1. Составьте список составляющих информационного обеспечения системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.
2. Составьте список составляющих материального обеспечения системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2018. – 279 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
8. Теория спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.