

Семинарское занятие № 5

Тема «Общая характеристика структуры спортивной подготовки»

План занятия

1. Определение понятия «структура спортивной подготовки».
2. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, макроструктура).
3. Компоненты структуры спортивной подготовки.
4. Контроль УСР. Контрольная работа по теме «Направленное развитие выносливости спортсмена».

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «структура спортивной подготовки»

- 1.1. Расскажите о проблемах построения спортивной подготовки.
- 1.2. Дайте определение понятиям: «система», «структура», «структура спортивной подготовки».
- 1.3. Перечислите факторы, влияющие на построение спортивной подготовки.

2. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, макроструктура)

- 2.1. Охарактеризуйте микро-, мезо- и макроструктуру спортивной подготовки.

3. Компоненты структуры спортивной подготовки

- 3.1. Охарактеризуйте тренировочное задание как компонент микроструктуры спортивной подготовки.
- 3.2. Перечислите основные факторы, влияющие на тренировочный эффект физических упражнений
- 3.3. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия и укажите причины выделения частей занятия, их разновидности, продолжительность.
- 3.4. Раскройте особенности содержания подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
- 3.5. Раскройте особенности содержания и построения тренировочных занятий комплексной и избирательной направленности.
- 3.6. Охарактеризуйте структуру микроциклов, укажите причины их выделения, разновидности и продолжительность.
- 3.7. Раскройте факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.
- 3.8. Охарактеризуйте структуру мезоциклов, укажите причины их выделения, разновидности, продолжительность.
- 3.9. Раскройте факторы, влияющие на построение мезоциклов и особенности построения мезоциклов у спортсменов.
- 3.10. Поясните, почему для поддержания высоких темпов прироста

тренируемых способностей необходимо каждые 3–4 недели существенно обновлять содержание тренировки и изменять характер и величину нагрузки.

3.11. Раскройте понятие «спортивная форма», назовите критерии «спортивной формы» и фазы её развития.

3.12. Раскройте особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов спортивной подготовки.

3.13. Охарактеризуйте структуру макроциклов, причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.

3.14. Чем характеризуется одноцикловое, двухцикловое и трехцикловое планирование макроцикла.

3.15. Перечислите и дайте краткую характеристику этапам многолетней подготовки (этап начальной подготовки, этап предварительной базовой подготовки, этап специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения достижений).

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 5

1. Составьте схему соревновательного мезоцикла. Укажите типы микроциклов, входящих в данный мезоцикл и их примерную продолжительность.

2. Составьте схему годового макроцикла, характерную для вашего вида спорта. Выделите подготовительный, соревновательный и переходный периоды, укажите их примерную продолжительность.

3. Начертите схему сдвоенного и строенного макроциклов.

4. Подготовьтесь к контрольной работе по теме «Направленное развитие выносливости спортсмена» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР» и перечень вопросов УСР № 4).

Рекомендуемая для изучения литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки : [монография] / Ю. Войнар, С. Бойченко ; [Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь]. – Минск : [АФВиС], 2000. – 202 с.

3. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 60 с.

4. 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.

5. 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.
6. 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.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
11. 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.
12. 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.