

Задание необходимо выполнить в срок до 26.03.2020 и выслать в электронном виде на e-mail: tarasenko1984@gmail.com

ФИО обучающегося _____

Группа _____

Дата занятия: 23.03.2020

Тема занятия: **Контроль тренировочных нагрузок.**

Что нужно сделать: Переписать лекцию в тетрадь и составить почасовой недельный план тренировок для углубленного этапа подготовки 4 года (нагрузка 18 часов в неделю) в избранном виде спорта. Фотографию лекции и плана переслать на электронную почту до указанного срока.

Контроль тренировочных нагрузок.

При этом применяются показатели, отражающие величину нагрузок (большие, значительные, средние, малые) в различных образованиях структуры тренировочного процесса (этапы, микроциклы, занятия и др.); их координационную сложность, преимущественно направленность на совершенствование различных сторон подготовленности, развитие различных качеств и способностей. В частности, при контроле нагрузок, направленных на развитие физических качеств, определяется объем работы (в часах и процентах от общего объема), затраченный на развитие следующих качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости при работе анаэробного, смешанного и аэробного характера, подвижности в суставах, координационных способностей. Контролироваться нагрузки могут по их физиологической или биохимической направленности, интенсивности и отношению к тому или иному виду подготовки.

Аналогичным образом контролируются нагрузки, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности.

Учитывая то, что в спортивной практике широко применяются средства и методы, способствующие одновременному совершенствованию различных сторон подготовленности, тренировочные упражнения часто разбивают на группы в зависимости от метода (например, объем дистанционной или интервальной работы, направленной на развитие выносливости); условий их выполнения (работы на равнине или в среднегорье; бег в гору, по песку, по пересеченной местности, на стадионе и др.); дополнительных средств (силовые упражнения со штангой, сопротивлением партнера, использование различных тренажеров и др.).

Используя вышеперечисленные показатели, можно контролировать нагрузку в различных структурных образованиях тренировочного процесса начиная от отдельных занятий и заканчивая многолетней подготовкой.

Используются показатели, отражающие количество и соотношение соревнований различных видов (подготовительных, контрольных, подводящих и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков) и их максимальное количество в отдельных соревнованиях, в отдельных днях, количество встреч в равным и более сильными соперниками и др.