

**Задание необходимо выполнить в срок до 13.04.2020 и выслать в электронном виде на e-mail: tarasenko1984@gmail.com**

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата занятия: 06.04.2020

Тема занятия: **Соревновательная нагрузка и методы ее контроля**

Что нужно сделать: Переписать лекцию в тетрадь и проанализировать свои выступления на последних 5 соревнованиях в избранном виде спорта и оформить в таблицу.

№	Наименование соревнований	Сроки и место	Результат (занятое место и временной результат)	Доволен «+» или не доволен «-»	Объяснить выбор предыдущего столбца
1					
2					
3					
4					
5					

Фотографию лекции и таблицы переслать на электронную почту до указанного срока.

### **Соревновательная нагрузка и методы ее контроля**

**Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательного упражнения. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется следующими характеристиками:**

- 1) количество соревнований в каждом из этапов тренировки;**
- 2) количество стартов на этих соревнованиях.**

**В разных видах спорта объемы соревновательной нагрузки различны. Так, в спортивных играх соревнуются 50-100 раз, в фигурном катании 7 – 10 раз. Для современного спорта характерна тенденция роста соревновательной нагрузки. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.**

**Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой (однако информативность такого критерия не велика).**

**Достоверное суждение о длительности удержания спортивной формы может быть сделано по значениям трех критериев:**

- 1) результатам официальных соревнований;**
- 2) результатам контрольных соревнований;**
- 3) данным тестирования в стандартных условиях.**