



СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНА



СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА



ЦЕЛЬ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ –
ДОСТИЖЕНИЕ
МАКСИМАЛЬНО
ВОЗМОЖНОГО УРОВНЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,
ОБУСЛОВЛЕННЫХ
СПЕЦИФИКОЙ
ИЗБРАННОГО ВИДА
СПОРТА

ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 1) ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА;
- 2) ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, НЕСУЩИХ ОСНОВНУЮ НАГРУЗКУ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА;
- 3) ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ;
- 4) ПРИОБРЕТЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, НЕОБХОДИМЫХ В УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- 5) КОМПЛЕКСНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА (ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА).



Структуры
подготовленности
спортсмена:

- Техническая
- Физическая
- Тактическая
- Психическая

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ