Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Автор работы:

Пархоменко Станислав 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2023 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта](#_Toc65230134) 4

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

# 

**Введение**

**Актуальность работы**: Все мы любим побеждать, добиваться высоких результатов в спорте, в повседневной жизни.

Для достижения высоких спортивных результатов важен процесс спортивной подготовки и как результат является планирование спортивной тренировки, а для этого требуются много знать о тренировочном процессе и его закономерностях.

**Цель работы:** оформить буклет «Основы спортивной тренировки»

**Задачи:**

1. Дать определение спортивной тренировке.

2. Цель спортивной тренировки.

3 Основные задачи спортивной тренировки.

4. Чем опасна перетренированность.

**Объект проекта:** Здоровье человека**.**

**Предмет проекта:** Двигательная активность человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Спортивная тренировка **-** это подготовка спортсмена, построенная на основе системы упражнений направленных на воспитание и совершенствование особых способностей, определяющие готовность спортсмена к достижению наибольших результатов.

Слово «тренировка» имеет два значения:

1.Прцесс подготовки спортсмена.

2.Учебное занятие в целях совершенствования двигательных навыков и умений.

Цель спортивной тренировк**и -** подготовка спортсмена к спортивным соревнованиям направленная на максимально возможное достижение для данного спортсмена и уровня его подготовки.

В спортивные тренировки входит различная подготовка спортсменов:

1.Физическая

2.Психическая

3.Теоретическая

4.Техническая

5.Тактическая

В тренировочной и соревновательной деятельности эти стороны подготовки не проявляются изолированно, а объединяются в сложный комплекс, который направлен на достижения самых высоких спортивных показателей.

Основные задачи спортивной тренировки:

— развитие физических способностей и повышение возможностей обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений;

— освоение техники и тактики в спортивной дисциплине;

— обучение специальной психической подготовленности;

— воспитание моральных и волевых качеств личности спортсмена;

— приобретение теоретических знаний и практических навыков;

Тренированность характеризуется приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, возникает в результате систематических физических упражнений. [1]

Чем опасна перетренированность.

При очень высоких нагрузках механизм восстановления организма тренирующегося перестаёт работать, как надо, это отражается на сердце, печени, щитовидной железе и гипофизе.

Наибольшая опасность кроется в нарушении вегетативной нервной системе, что приводит к нарушению пищеварения и кровообращению. [2]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, а так же в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет поможет сэкономить время на поиск и просмотр информации без доступа в интернет, пригодится для самостоятельных и групповых занятий.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрала 3х колоночный буклет, так как расположение информации в нём более

выгоднее в плане наглядности.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2007 год, Microsoft PowerPoint, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в Microsoft PowerPoint, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Виды, упражнений и определений включены в буклет:

Титульный лист буклета:

1-я часть: расположено название буклета «Основы спортивной тренировки» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Расположена символика лицея-интерната, наименование организации.

3-я часть: Рисунок по теме, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

На развороте буклета находится рисунок по теме.

1-я часть: Дано определение спортивной тренировки.

2-я часть: Цель спортивной тренировки, фото.

3-я часть: Чем опасна перетренированность спортсмена, фото.

**Заключение**

1. Спортивная тренировка - это подготовка спортсмена, построенная на основе системы упражнений.

2. Цель спортивной тренировки - подготовка спортсмена к спортивным соревнованиям.

3.Основные задачи спортивной тренировки в совокупности развития физических способностей, в освоение техники и тактики (в спортивной дисциплине), усвоения специальной психической подготовленности, воспитания моральных и волевых качеств и приобретения теоретических знаний и практических навыков.

4.При перетренированности наибольшая опасность кроется в нарушении вегетативной нервной системе, что приводит к нарушению пищеварения и кровообращению.

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи, дано понимание основ спортивной тренировки, узнать чем опасна перетренированность и главное получить полезный навык использования нужной информации в проектной работе.

**Список литературы**

1.Allbest, Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]// Allbest.Основы спортивнойтренировки.URL:https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2bc79b5c53a88521306d27\_0.html#text/ (дата обращения 27.09.22).

2.Cross, Опасна ли перетренированность? Как определить и избежать этого состояния? [Электронный ресурс]// Cross, Здоровье. URL:https://cross.expert/zdorovye-atleta/peretrenirovannost.html/ (дата обращения 11.10.22).