

УДК 796.91

Кубаткина В.П. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки конькобежца: Лекция/Моск. обл. Гос. ин-т физич. культ. - Малаховка, 1992. - 32 с.

П Л А Н :

| | стр. |
|---|------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАБОЧИХ ПОНЯТИЙ | 3 |
| I.1. Понятия "система" и "система спортивной подготовки" | 3 |
| I.2. Понятия "подготовка спортсмена" и "спортивная подготовка" | 7 |
| I.3. Понятия "спортивная тренировка" и "тренированность" | 9 |
| II. ЦЕЛЬ, ФУНКЦИЯ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦА. | 11 |
| III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. | 12 |
| 3.1. Характеристика спортивных соревнований. | 13 |
| 3.2. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсмена и виды соревнований. | 15 |
| 3.3. Критерии соревновательной скорости | 18 |
| 3.4. Тактическая подготовка к соревнованиям. | 19 |
| IV. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВМЕЩЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ | 21 |
| 4.1. Понятия "средства тренировки" "работа", "нагрузка" в спортивной тренировке | 21 |
| 4.2. Методы тренировки в конькобежном спорте. | 25 |
| 4.3. Средства подготовки в конькобежном спорте. | 27 |
| РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА | 32 |

С - Московский областной Государственный институт физической культуры, 1992.