Система многолетней спортивной подготовки

СОДЕРЖАНИЕ

1. Проблемы многолетней спортивной подготовки
2. Этапы многолетней спортивной подготовки
3. Критерии перехода от одного этапа к другому

Основные проблемы многолетней подготовки спортсмена

- длительность процесса (физическая, психологическая, социальная, финансовая проблемы)
- проблемы спортивного отбора на этапах спортивной подготовки
- постановка целей и задач на каждом этапе многолетней спортивной подготовки
- соответствие средств и методов тренировки возрастным особенностям организма
- подбор наиболее эффективных средств и методов ОФП и СФП
- оптимальный переход от одного этапа к другому в системе многолетней спортивной подготовки

содержание

Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно закона о ФКиС и нормативов спортивных школ)

1) спортивно-оздоровительный этап;
2) этап начальной подготовки;
3) учебно-тренировочный этап;
4) этап совершенствования спортивного мастерства;
5) этап высшего спортивного мастерства.

содержание

Этапы многолетней спортивной подготовки

- Этап предварительной подготовки
- Этап начальной спортивной подготовки
- Этап спортивной специализации
- Этап углубленной спортивной специализации
- Этап спортивного совершенствования
- Этап высшего спортивного мастерства
- Этап спортивного долголетия
- Ветеранский спорт

содержание

Основные критерии соответствия, перехода и распределения этапов подготовки спортсменов

- возраст (возрастная группа);
- продолжительность занятий видом (видами) спорта;
- спортивный результат.

содержание