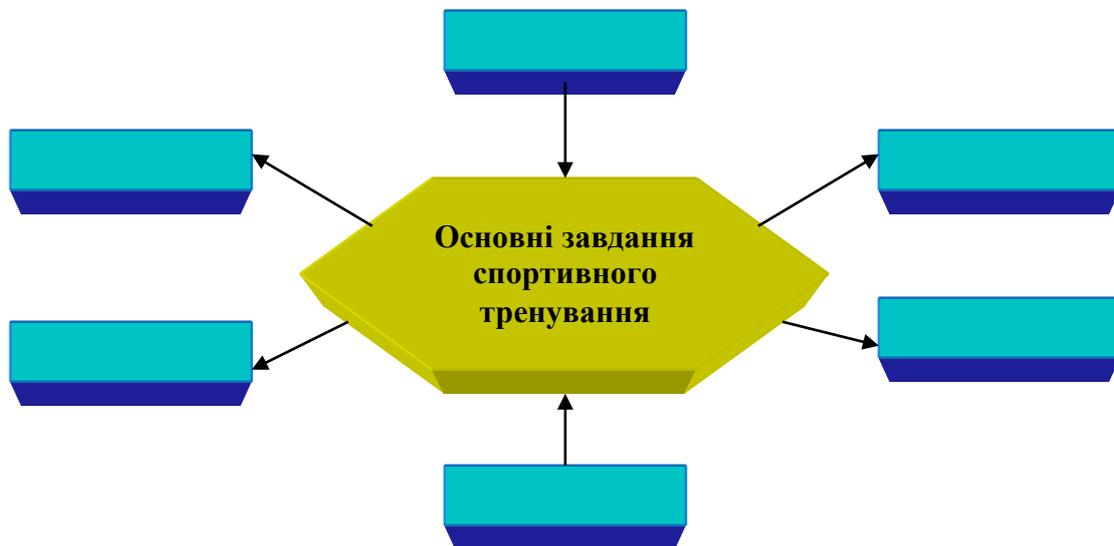


Практичні завдання

Завдання 1. Схематично зобразити основні завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування



Завдання 2. Встановіть відповідність між поняттями та їх визначеннями:

Поняття	Визначення
Тренованість	формується передусім під впливом вправ загально-розвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості органів і систем організму спортсмена і зміцнюють його здоров'я.
Спеціальна тренованість – це	комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей).
Підготовленість – це	вищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).
Загальна тренованість - це	ступень функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини.
Спортивна форма – це	виконання конкретного виду м'язової діяльності в обраному виді спорту.

Завдання 3. Заповнити таблицю, яка відображає основні напрямки спортивного тренування разом із їх самостійними ознаками:

<i>Напрямок тренування</i>	<i>Завдання</i>	<i>Самостійні ознаки</i>
<i>Фізична підготовка</i>	розвиток фізичних якостей (сили, швидкість, витривалість, гнучкості, координації)	використання різних фізичних вправ; акцент на тренування м'язової системи
<i>Технічна підготовка</i>		
<i>Тактична підготовка</i>		
<i>Психологічна підготовка</i>		
<i>Теоретична підготовка</i>		
<i>Змагальна підготовка</i>		
<i>Відновлювальні заходи</i>		