

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ ТАЙМЕРА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК**

ИНСТРУМЕНТЫ ТРЕНЕРА

**ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО ЛАТВИИ**  
**ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ**

May 6, 2013

Authored by: М. Скребелс

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ ТАЙМЕРА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

---

### ИНСТРУМЕНТЫ ТРЕНЕРА

#### СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	1
ВВЕДЕНИЕ .....	2
ПРИМЕРЫ.....	2
КОНТРОЛЬ ВРЕМЕНИ.....	2
ТАЙМЕР.....	2
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	3
ТАБЛО СОРЕВНОВАНИЙ.....	3

## ВВЕДЕНИЕ

Инструменты тренера свидетельствуют об уровне его профессиональной подготовки и определяют степень организации тренировочного процесса.

## ПРИМЕРЫ

Ограничим наш обзор только современными инструментами и педагогическими приемами.

## КОНТРОЛЬ ВРЕМЕНИ

### ТАЙМЕР

Электронное компьютерное многофункциональное табло.

#### НАЗНАЧЕНИЕ

1. Инструмент тренера для удобства проведения тренировки.
2. Учет и контроль тренировочного процесса.
3. Реклама организации.

#### ВОЗМОЖНОСТИ

Концентрируем Ваше внимание только на дополнительных опциях.

##### 1. Доступность

Нет ограничений по использованию аппаратной части, а именно, можно использовать различные типы телефонов, компьютеров, в том числе и планшетных.

###### 1.1. Унифицированное использование

###### 1.1.1. Технологии WEB

1.1.1.1. Apple

1.1.1.2. Android

###### 1.2. Простота ввода данных

###### 1.2.1. Легкое программирование сценариев серий заданий.

1.2.1.1. Информация об очередности в серии и полное количество отрезков.

1.2.1.2. Цветовой контроль исполняющего задание.

1.2.1.3. Создание сценариев конкретных тренировок.

1.2.1.4. Планирование и расчет содержания тренировки.

###### 1.3. Публичная информация

1.3.1. Возможно клонирование изображения на дополнительные информационные табло.

1.3.2. Звуковые команды.

##### 2. Учет и контроль

2.1. Учет пользователей

2.2. Контроль доступа

2.3. Обратная связь

### 3. Многофункциональность

- 3.1. Различные виды отображения
- 3.2. Возможность использования обратного отсчета времени

### 4. Подключаемые библиотеки

- 4.1. Видео библиотека основной техники дзюдо.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Освобождает тренера.
- Информация таймера является доступной и наглядной для всех участников занятия.
- Дополнительные звуковые команды.
- Удобное распределение спортсменами пиков собственной активности.
- Демонстрация выбранного учебного материала из библиотеки видео файлов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Типичный пример использования таймера с подготовленным сценарием последовательности серий упражнений.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМЕРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ОФП

Для развития специальной силовой выносливости дзюдоиста создается целевой сценарий соответствия серий упражнений общего физического развития содержанию и количеству серий нагрузок в течение схватки. Предположим, что мы готовимся к соревнованиям с ясным максимальным количеством схваток. Например: при олимпийской системе элиминации и количестве участников, равным 16, количество схваток, проведенных финалистом – 4. Каждая схватка разделена на чередующиеся отрезки борьбы и остановки между ними. Допустим, что средний отрезок борьбы, составляет 60 секунд и среднее время между отрезками -10 секунд.

Принимаем время схватки – 5 мин. В результате получаем задачу на ОФП:

Серий	: 4 (5, если добавить вероятность „Golden Score”)	
Состав серии	: 5 подходов* по 60 секунд	(5 мин.)
	каждый из подходов может быть отдельным заданием	
Промежутки между подходами	: 10 секунд	(40 сек.)
Промежутки между сериями	: 10 минут	

## ТАБЛО СОРЕВНОВАНИЙ

В тренировочном процессе часто бывает необходимо моделировать условия соревновательной схватки. Для этого подключена возможность использовать в качестве таймера табло соревнований дзюдо.