

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Тема занятия, его цели и задачи

Физическая подготовка.

Цель – определить структурную составляющую физической подготовки спортсмена.

Задачи:

1. Разобрать основы физической подготовки.
2. Изучить структуру физической подготовки.
3. Определить средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены обучающимися в процессе изучения темы (перечень понятий).

Физическая подготовка, упражнение, метод, средства, специальные упражнения, общеподготовительные упражнения., физические качества.

3. Вопросы к занятию

Средства адаптивной физической культуры

Методы спортивной тренировки.

Основные понятия.

Характеристика двигательных качеств.

4. Вопросы для самоконтроля

В чем различие общефизической подготовки от специальной подготовки.

Перечислить методы для развития всех двигательных качеств.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Проанализировать общие и частные задачи физической подготовки в избранном виде спорта	устный ответ на зачете (собеседование)

4. Тема занятия, его цели и задачи

Тактическая подготовка.

Цель – определить основы методики спортивно-тактической подготовки.

Задачи:

1. Проанализировать виды тактической подготовки.
2. Разобрать основные задачи и методические приемы тактической подготовки.
3. Содержание тактической подготовки (тактический план) .

5. Основные понятия, которые должны быть усвоены обучающимися в процессе изучения темы (перечень понятий).

Тактическая подготовка, тактика, тактический план.

6. Вопросы к занятию

Пассивная тактика

Активная тактика.

Смешанная тактика.

4. Вопросы для самоконтроля

Тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Тактический план в избранном виде спорта

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы –нет.

7. Тема занятия, его цели и задачи

Техническая подготовка. Психологическая подготовка..

Цель – определить структурную составляющую технической и психологической подготовок.

Задачи:

1. Знать основные принципы построения технической подготовки.
2. Изучить свойства личности, необходимые для спортивного успеха и формирующие готовность спортсмена к соревновательной деятельности.
3. Выявить специфику вида спорта, влияющая на психологическую и техническую подготовки спортсмена.

8. Основные понятия, которые должны быть усвоены обучающимися в процессе изучения темы (перечень понятий).

техника, техническая подготовка, психологическая подготовка, стресс, устойчивость внимания, целеустремленность, настойчивость, выдержка. аутогенная тренировка, идиомоторные упражнения.

9. Вопросы к занятию

Специфика видов спорта с точки зрения психологических свойств личности

Принципы технической подготовки.

4. Вопросы для самоконтроля

Какие компоненты психологической подготовки являются значимыми.

Средства психологической подготовки спортсмена

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Привести примеры средств психологической подготовки спортсмена.	устный ответ на зачете (собеседование)
Классифицировать виды спорта и свойственные черты характера для спортсменов данной группы	устный ответ на зачете (собеседование)