

Учебник Холодов, Кузнецов. На основе Главы 18. выполнить самостоятельную работу.

Фото или word высылать на электронную почту k500530@yandex.ru, VK Капшуков Петр, до 12.06.2020

Задания для самостоятельной работы

1. Целью спортивной тренировки является _____

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи.

№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1.		
2.		
3.		
4.		

4. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

- 1) спортивная тренировка — это _____
- 2) тренированность — это _____
- 3) спортивная подготовка — это _____
- 4) подготовленность — это _____
- 5) спортивная форма — это _____

5. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1. _____ 2. _____ 3. _____

2.	Специально подготовительные упражнения	Подводящие	
		1	_____.
		2	_____.
		3	_____.
		Развивающие	
		1	_____.
2	_____.		
3	_____.		
3.	Общеподготовительные упражнения	1.	_____.
		2.	_____.
		3.	_____.

6. Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке».

Словесные методы	Наглядные методы

1. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

8. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий соревнований	Примеры облегчения условий соревнований
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____

9. Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику.

№ п/п	Принципы спортивной тренировки	Краткая характеристика принципов спортивной тренировки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

10. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки:

- 1) спортивно-техническая подготовка — это _____
- 2) спортивно-тактическая подготовка — это _____

3) физическая подготовка — это _____

4) психическая подготовка — это _____

11. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику.

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

12. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

13. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика».

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

14. Впишите в таблицу основные методы воспитания физических качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые вы используете наиболее часто в избранном вами виде спорта.

№ п/п	Физические качества	Методы воспитания физических качеств	Краткая характеристика методов
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			