

Учебник Холодов, Кузнецов. На основе Главы 1 выполнить самостоятельную работу.

Фото или word высылать на электронную почту k500530@yandex.ru, VK Капшуков Петр, до 19.06.2020

### Задания для самостоятельной работы

1. Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Длительность выполнения упражнения	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

2. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития скоростно-силовых способностей
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

3. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития силы
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

**4.** Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития гибкости
1.				
2.				
3.				
4.				

**5.** Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития координационных способностей
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				