

Семинар 3

Темы реферативных сообщений

«Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
4. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
6. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
7. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность урока.