

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.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 20
- 10..Студенческий спорт

11. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
33. Система студенческих спортивных соревнований.
14. Общественные студенческие спортивные организации.
15. Олимпийские игры и Универсиады.
16. Современные популярные системы физических упражнений.
17. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
18. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
19. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности
20. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
21. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
22. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.