

Семинарское занятие № 4
Тема «Техническая подготовка спортсмена».
«Тактическая подготовка спортсмена»

План занятия

1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.
2. Теоретическое направление технической подготовки.
3. Практическое направление технической подготовки.
4. Теоретическое направление тактической подготовки.
5. Практическое направление тактической подготовки.
6. Контроль УСР. Контрольная работа по теме «Направленное развитие силовых способностей спортсмена».

Контрольные вопросы

1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена

- 1.1. Определите роль технической и тактической подготовки в структуре соревновательного потенциала спортсмена.
- 1.2. Обоснуйте, как уровень технической подготовленности влияет на реализацию тактики в вашем виде спорта.

2. Теоретическое направление технической подготовки

- 2.1. Определите функции техники в структуре двигательного действия.
- 2.2. Дайте определение и охарактеризуйте понятия: «двигательное умение», «двигательный навык», «техника физического упражнения», «спортивная техника».
- 2.3. Каким образом правила соревнований влияют на содержание специальной технической подготовки (на примере вида спорта).

3. Практическое направление технической подготовки

- 3.1. Перечислите задачи и особенности общей технической подготовки.
- 3.2. Перечислите задачи и особенности специальной технической подготовки.
- 3.3. Охарактеризуйте вариативность и стабильность спортивной техники.
- 3.4. Дайте характеристику этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной подготовке (на примере разучивания конкретного спортивного упражнения).
- 3.5. Дайте характеристику этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной подготовке (на примере разучивания конкретного спортивного упражнения).
- 3.6. Дайте характеристику этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной подготовке (на примере совершенствования конкретного спортивного упражнения).

4. Теоретическое направление тактической подготовки

- 4.1. Перечислите функции тактики в структуре двигательного действия.
- 4.2. Охарактеризуйте стратегию и тактику в спорте.
- 4.3. Перечислите виды спортивной тактики и дайте их характеристику.
- 4.4. Определите формы получения теоретических знаний по тактической подготовке.

5. Практическое направление тактической подготовки

- 5.1. Определите задачи практического направления тактической подготовки.
- 5.2. Перечислите особенности подбора тренировочных заданий тактической направленности.
- 5.3. В чем заключается тактика в циклических видах спорта, единоборствах, спортивных играх, сложно-координационных видах спорта.

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 4

1. Подберите 3-5 упражнений тактической направленности в избранном виде спорта.
2. Составьте комплекс из 3-5-ти упражнений, направленных на совершенствование техники конкретного соревновательного упражнения.
3. Подготовьтесь к контрольной работе на тему «Направленное развитие силовых способностей спортсмена» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР» и перечень вопросов УСР № 3).

Рекомендуемая для изучения литература

1. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2016. – 261 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
3. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А. А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры):

учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

9. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.

10. Спортивная одаренность и ее диагностика: пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 88 с.

11. Теория спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.