

УДК 38.037.1:796.8

ББК 75.7

Рецензент

Лепешкина С. В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»: методические рекомендации для обучающихся на специалитете / Ю.Л. Першин, В.Е. Луцюк, Р.В. Гежа, – М.: «Академия Принт», 2024. - 40 с.

В рекомендациях содержится обширный материал по вопросам теории и методики построения комплексной физической подготовки студентов на учебно-тренировочных занятиях по спортивным единоборствам. Даны подробные рекомендации воспитания физических качеств, необходимых спортсменам-единоборцам для увеличения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства занимающихся.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания, протокол №5 от 11.11.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	6
ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ	8
ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ	11
ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	15
ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ	20
ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ.....	22
ВОСПИТАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ	23
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ	37