

Рецензия

на «Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке для самостоятельной работы», разработанные М.А. Прядко, тренером-преподавателем отделения лёгкой атлетики МБУДО «СШ» МО Тимашевский район.

Данное методическое пособие по теме: «Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке для самостоятельной работы», рекомендовано к применению тренерам-преподавателям детско-юношеских спортивных школ, педагогам учреждений дополнительного образования, культивирующим лёгкую атлетику и учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Количество страниц – 7.

При создании данного материала Михаил Анатольевич опирался на свой педагогический опыт.

Содержание разработки соответствует заявленной теме и поставленным задачам. Материал построен логично и последовательно в строгом соответствии с темой разработки.

В современных условиях целью спортивной тренировки является не только достижение максимально спортивного результата, но и привитие юному спортсмену навыка самостоятельной осмысленной работы по развитию и совершенствованию физических качеств и специальной подготовки в избранном виде спорта.

Большое значение приобретает умение обучающихся заниматься физическими упражнениями самостоятельно, выполняя индивидуальное задание тренера-преподавателя.

Подготовка обучающихся к выполнению индивидуальных заданий самостоятельно должна начинаться с овладения правильной техникой выполнения упражнений, четкого, немногословного инструктирования о цели и задачах конкретных занятий, соблюдения дозировки времени и нагрузки, а также технике безопасности выполнения упражнений.

Решение этой проблемы во многом зависит от умения тренера-преподавателя привить своим воспитанникам навыки самостоятельных занятий, научить их использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья и поддержания высокой работоспособности.

В предложенных комплексах для самостоятельной работы приведены упражнения общей и специальной физической подготовки с учётом возраста обучающихся.

В каждом комплексе даются различные по сложности варианты выполнения упражнений. Предложенная дозировка выполнения упражнений не является строго обязательной.

Данные комплексы рекомендованы для самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочных занятиях в течение учебного года и для выполнения заданий в каникулярные и праздничные выходные дни.

Методист МБУДО «СШ»



Т.Г. Анисимова

Директор МКУ «СРО»

Т.В. Пристинская