**Практическая работа № 6**

**Тема:** **Методы спортивной тренировки.**

**Цель: Расширение знаний в области спорта, приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков в методике развития физических качеств футболистов.**

**Отрабатываемые компетенции: ОК 1-ОК 12, ПК 1.1, 1.2, 1.4- 1.8, 2.1-2.6, 3.1-3.5**

**Задание:** охарактеризовать основные методы педагогического воздействия, используемые для развития специальных качеств футболистов.

Подобрать к каждому из методов средства.

Оформить в виде таблицы.

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные методы тренировки | Краткая характеристика методов тренировки | Основные  средства тренировки | Качества (способности), на которое оказывается педагогическое воздействие |
|  |  |  | Скоростно-силовые качества |
| Повторный |  |  | Быстрота |
| Равномерный | Характеризуется непрерывным выполнением упражнения в течение длительного времени с постоянной интенсивностью | Кросс | Выносливость |
| Переменный |  |  |
|  |  |  | Сила |
|  |  |  | Гибкость |

ВЫВОД: