*Ответы на контрольные вопросы:*

1. **Что подразумевают под «технической подготовкой» спортсмена?**

Под технической подготовкой подразумевается обучение спортсмена основам тактики действий, которые выполняются в соревнованиях или служат средствами тренировки, а также совершенствования спортивной техники. Техническая подготовка, как и любое целесообразное обучение является процессом управления формированием знаний, умений и навыков.

1. **Какие три этапа выделяют в процессе освоения техники двигательных действий?**

1. Ознакомление с движением;

2. Разучивание;

3. Совершенствование движения.

1. **Как Вы понимаете термин «двигательный навык»?**

Двигательный навык" относится к способности организма выполнять определенные физические действия или движения. Эти навыки могут варьироваться от простых (например, хватание предмета) до сложных (например, игра на музыкальном инструменте или выполнение спортивного приема).

1. **Расскажите о «методе разучивания по частям» техники выполнения спортивных упражнений.**

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое целое. Возможность расчленения упражнения - есть необходимая черта метода разучивания по частям.

1. **Расскажите о «методе разучивания упражнения в целом» техники выполнения спортивных упражнений.**

Метод разучивания упражнения в целом предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно должно быть, как конечная задача обучения. Следует исходить из правила: "Целостно - если возможно, с расчленением - если необходимо". То есть если упражнение координационно не сложное или сложное, но его невозможно разделить на части (например, прыжок в воду), то оно разучивается все целиком.

1. **Какие дополнительные средства обучения может применять преподаватель для обучения и показа техники выполнения упражнений?**

1) технические средства:

а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

е) средства, обеспечивающие страховку;

2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование: подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тренажеры.

1. **Расскажите о правилах безопасности при силовых тренировках.**

Кратко о правилах безопасности при силовых тренировках:

1. Носите удобную одежду и закрытую обувь.
2. Обязательная разминка перед тренировкой.
3. Пользуйтесь тренажерами правильно.
4. Адаптируйте тренажеры под свой рост.
5. Фиксируйте вес на штанге замками.
6. Соблюдайте технику выполнения упражнений.
7. Избегайте рывков при выполнении.
8. Не мешайте другим и выберите безопасное место для упражнений.
9. Правильная техника важнее дополнительных защитных средств.
10. Не стремитесь к чрезмерным весам.
11. Следите за дыханием.
12. Питайтесь за 1,5-2 часа до тренировки.