

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Раздел 1. Характерные черты высшего технического мастерства в различных видах двигательной деятельности	6
1.1. Упражнения циклического характера	6
1.2. Упражнения скоростно-силовой направленности	22
1.3. Упражнения в единоборствах	26
1.4. Упражнения в спортивных играх	30
1.5. Сложно-координационные виды физических упражнений	33
Раздел 2. Методы и условия формирования спортивно-технического мастерства (общие положения)	38
Раздел 3. Методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в различных видах двигательной деятельности	54
3.1. Виды спорта с циклическим характером двигательной деятельности	54
3.2. Скоростно-силовые спортивные упражнения	69
3.3. Спортивные единоборства	81
3.4. Спортивные игры	88
3.5. Виды спорта со сложной координацией	91
Раздел 4. Проблемы обучения движениям, перспективы их практического решения	101
Литература	109