



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ИРБИТ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МАОУ ДО «ИРБИТСКАЯ ДЮСШ»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №6
От 29.12.2020 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
П.Н. Шевчук
Приказ №83-Д от 29.12.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Спортивная аэробика»**
для тренировочных этапов спортивной
специализации 4,5 года обучения ,этапа совершенствования спортивного мастерства
(ТСС-4,5, СММ)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная аэробика , Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1364)

Срок реализации бессрочно

Разработчик:
Тренер по виду спорта спортивная аэробика
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Поспелова Анна Юрьевна

г. Ирбит
2020 год

Оглавление

Пояснительная записка

Глава 1. Годовой график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования до года обучения отделения спортивной аэробики

Глава 2. Теоретическая подготовка

Глава 3. Общая физическая подготовка

Глава 4. Специальная физическая подготовка

Глава 5. Техническая подготовка

Глава 6. Хореография

Глава 7. Акробатика

Глава 8. Инструкторская и судейская практика

Глава 9. Восстановительные мероприятия

Глава 10. Медицинский осмотр

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике, разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивной гимнастике, в соответствии федеральных стандартов, федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучение по этим программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и

осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

•Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации средствами физической культуры и спорта. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- самоопределение и интеграция личности в национальную, мировую культуру;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;

- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Спортивная аэробика (СА) - яркий, динамичный вид спорта, на помосте спортсмены выполняют под музыку непрерывные комбинации упражнений, элементы на силу и гибкость, согласованность с партнерами, выносливость и эмоциональность. СА - это ациклический сложно - координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. СА предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Оптимизация компонентного состава тела, положительное влияние на кардиореспираторную и мышечную системы, преимущество по показателям внимания и мотивации, а также более низкая личностная тревожность спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой позволяют говорить об оздоровительном эффекте занятий спортивной аэробикой.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения Всероссийских соревнований и первенств ФО и России, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и мотивации их спортивной успешности.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

Выполнение упражнений сопровождается функциональными сдвигами в организме спортсмена, ритмичным дыханием, его задержками и натуживанием. По своему характеру такую работу сравнивают с бегом на 800 м (В. Е. Борискевич и др., 1998 г.).

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся на основании медицинского допуска. Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Индивидуальный отбор в группы начальной подготовки поступающих проводится в формах, предусмотренных распорядительным актом ДЮСШ, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в избранном виде спорта, необходимыми для освоения данной образовательной программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Глава 1. Годовой график распределения учебных часов для групп
спортивного совершенствования до года обучения отделения
спортивной аэробики (24 часа)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	100	10	10	8	7	7	6	6	6	8	10	10	12
Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	11	9	9	10	10	11	12	13	12
Акробатика	100	9	9	10	9	11	9	9	8	8	8	6	6
Хореография	140	4	8	10	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	680	60	57	60	55	56	57	60	58	55	54	54	54
Контрольно – переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	0	0
Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5
Всего часов	1248	102	104	106	103	106	100	106	106	105	105	102	103
Участия в соревнованиях	10-12	По графику											

Глава 2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - это совокупность знаний, способствующих учебно- тренировочному процессу.

Учащиеся группы спортивного совершенствования на данном этапе должны освоить следующие теоретические вопросы:

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

Глава 3. Общая физическая подготовка

ОФП - педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость- способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость)- сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

ОФП осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движение без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Глава 4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка- педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП 1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП- 2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.

2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Глава 5. Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.

2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.

3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

4. Приобрести навыки спортивной техники.

5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

6. Овладеть расслаблением.

7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.

8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.

9. Использовать упругость мышц.

10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12. Научить, правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом. Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Разучивание базовых шагов:

Джампин джек - садимся на стул

Скип - в пол Колено бьёт по животу

Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперёд Выпады шире.

Прыжково-толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении,

как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища.

Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет

строгую определенность - разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

Глава 6. Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- 3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- 5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание);
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции;
- 7) маленькие хореографические прыжки;

- 8) народно-характерные танцы;
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Глава 7. Акробатика

Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков. В акробатике они требуют высоких уровней проявления физических качеств, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на более низких квалификационных уровнях определенный волевой настрой, смелость, настойчивость), исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям более высок и конкретнее выражен, а значит, и та же вестибулярная устойчивость уже должна быть развита, чтобы выполнять вращательные упражнения базового цикла.

Однако сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств.

В группу акробатических упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне - задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

-мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра массы тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

-стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями,

предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

-равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

-упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

-перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

-полуперевороты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек;

например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

-перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.

5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат – перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.
5. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол – ноги приближены к груди.

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове – перекатом.
5. Из стойки на руках.

6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.

7. Кувырок назад, согнувшись.

8. Кувырок назад через стойку.

9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).

10. Полёт-кувырок.

11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180° , твист-кувырок согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).

12. Пируэт-кувырок (на 360°)

13. Полтора пируэта- кувырок (с поворотом на 540°)

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.

2. Перекидка на одну через стойку шпагатом

3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой)

4. Перекидка назад в шпагат

5. Перекидка через стойку на предплечья

6. Толчком двумя через стойку

7. Перекидка со сменой

8. Перекидка назад в равновесие

9. Перекидка назад в шпагат (перемах)

10. Перекидка вперед и назад через 1 руку

11. Перекидка через стойку на предплечья

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево

2. Колесо прыжком

3. Колесо через 1 руку

4. Рондат

5. Колесо вперед (арабское)

6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком)

7. Колпинское колесо
8. Колесо назад
9. Колесо назад из седа (арабское)

Курбеты:

1. Курбет в шпагат
2. Курбет в равновесие
3. Курбет на спину
4. Курбет в стойку на голове
5. Курбет в стойку с перекатом
6. 2 курбета в стойку
7. Курбет с поворотом на 180°
8. Курбет с пируэтом на 360°

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину
2. Стойка на лопатках (руки на полу)
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела)
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги
5. Стойка на голове
6. Стойка на предплечьях
7. Стойка в полушпагате
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом
9. Стойка на руке, ноги врозь
10. Стойка на руке с прижатой рукой
11. Стойка на руке флагом
12. Повороты в стойке на $180, 360, 540, 720^\circ$.

Глава 8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Глава 9. Восстановительные мероприятия

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

Глава 10. Медицинский осмотр

Качественный медицинский контроль является одним из факторов, влияющих на результат спортсмена. Осуществляется он два раза в год, а так при необходимости, перед соревнованиями. Делаются замеры артериального давления, пульса, ЖЕЛ, рост, вес, и проба Руфье, для определения уровня функциональной работоспособности.