



Рекомендовано к изданию
экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 10 от 25 апреля 2019 г.

Составители:

Михайлова Т. В. – заведующий кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, к.п.н., профессор, ЗТР;

Епифанов К. Н. – доцент кафедры Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, к.п.н., доцент, ЗТР

Рецензент:

Новикова Л. А. – заведующий кафедрой Теории и методики гимнастики, доцент, кандидат педагогических наук



Краткая аннотация

Учебно-методическое пособие подготовлено на основании программы дисциплины профессионального цикла базовой части, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения с учетом рекомендаций ПООП ВПО, на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Основная задача и в то же время достаточно большая проблема в работе тренера-педагога – это поиск и отбор детей для занятий воднолыжным спортом. Эффективная оценка предрасположенности юного спортсмена и в дальнейшем его перспективность как спортсмена имеет немаловажное значение для дальнейшей деятельности педагога. На сегодня тренера несет ответственность как социально-воспитательную, так и этическую и в определенной степени материально-экономическую. Профессионально отобранный и подготовленный юный резерв – залог процветания национальной сборной страны. Умение прогнозировать и моделировать морфофункциональное развитие ребенка, а в дальнейшем правильное мотивирование и побуждение к действию значительно уменьшит отсев юных спортсменов и поможет определить особо одаренных и способных к этому виду спортивной деятельности. ***Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы*** являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Содержание

1. История воднолыжного спорта.....	6
2. Введение.....	16
3. Слалом.....	22
4. Фигурное катание.....	30
5. Прыжки.....	33
6. Спортивный отбор.....	35
7. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат в юношеском возрасте.....	37
8. Влияние физической нагрузки на детский организм.....	39
9. Физические качества и физиологические механизмы.....	41
10. Основы начального обучения.....	45
11. Психологическая подготовка спортсменов.....	49
12. Этапы спортивного отбора.....	50
13. Заключение.....	71
14. Список литературы.....	74