

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации»

1. Система подготовки спортсменов высокого класса, как многолетний, управляемый процесс
  2. Структура подготовки, баланс тренировочных сборов и соревнований, содержание макро- мезо– и микроциклов тренировочного процесса.
  3. Тренировочная нагрузка спортсменов высокой квалификации, ее регистрация, управление нагрузкой.
- Составление микроцикла подготовки к ответственным соревнованиям

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Методика преподавания аэробики  
в вузе»

1. Система подготовки спортсменов высокого класса, как многолетний, управляемый процесс
2. Структура подготовки, баланс тренировочных сборов и соревнований, содержание макро- мезо– и микроциклов тренировочного процесса.
3. Тренировочная нагрузка спортсменов высокой квалификации, ее регистрация, управление нагрузкой.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Документы планирования и учета»

Составление планирующей документации (по заданию)

- Годовой план-график
- Рабочий план
- План-конспект подготовительной части урока
- План-конспект основной части урока
- План-конспект заключительной части урока

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Контроль подготовки. Врачебно-педагогическое тестирование»

1. Цель и задачи контроля физического состояния.
  2. Виды врачебно-педагогического контроля.
  3. Антропометрия.
  4. Методы педагогического контроля (физические тесты).
  5. Функциональные тесты.
  6. Расчет оптимального пульса.
  7. Перетренированность и нетренированность.
  8. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
  9. Процедура тестирования.
- Построение и анализ пульсовой кривой урока по аэробике

## Планы и задания к семинарскому занятию

### «Соревновательный процесс в системе подготовки спортсменов»

1. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Сопоставление полученных данных с результатами ранее опубликованных материалов.
2. Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Организационно-методический аспект системы подготовки в спортивных  
клубах»

1. Подготовка спортсменов различной квалификации – как многолетний управляемый процесс
2. Общая концепция многолетней подготовки спортсменов
3. Этапы многолетней подготовки спортсменов
4. Организационно-методический аспект системы многолетней подготовки
5. Технический аспект подготовки
6. Физический аспект подготовки
7. Эмоциональный аспект подготовки

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Врачебный контроль и медицинское обеспечение в аэробике»

1. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
2. Педагогические методы восстановления.
3. Аутогенная тренировка.
4. Медико-биологические методы восстановления.
5. Физиологические процедуры.
6. Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия).
7. Оксигенотерапия.
8. Массаж и лечебная физкультура.
9. Применение спортсменами сауны и парной бани.
10. Растягивание соединительнотканых образований. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок).
11. Применение мазей, гелей и кремов.

## Планы и задания к семинарскому занятию

### «Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов»

1. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования.
2. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
3. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Питьевой режим. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).
4. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в аэробике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.



## Планы и задания к семинарскому занятию

### « Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в аэробике»

1. Техническое оснащение специализированных залов для занятий сложнокоординационными видами спорта
2. Оборудование специализированного зала для проведения занятий по спортивной аэробике
3. Материально-техническое обеспечение места соревнований по спортивной аэробике

## Планы и задания к семинарскому занятию

### «Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта»

1. Поиск информации о достижениях аэробики в интернете.
2. Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов.
3. Обмен информацией.
4. Информация о достижениях внутри группы, университета, республики.
5. Анализ информации с текущих соревнований.
6. Изучение последних новостей с сайтов международной федерации гимнастики, белорусской ассоциации гимнастики.
7. Поиск новых программ, видов и направлений оздоровительной аэробики.
8. Обсуждение, обмен информацией.
9. Составление рекламных проспектов клуба, вида спорта, команды.

## Планы и задания к семинарскому занятию

### «Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров»

1. Составление бизнес-плана деятельности отделения спортклуба.
2. Определение статей доходов и расходов.
3. Направление коммерческой деятельности клуба.
4. Поиск дополнительных источников финансирования.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Методы научных исследований»

1. Методы получения ретроспективной (уже имеющейся в теории и практике) информации.
2. Анализ литературных источников.
3. Анализ документальных материалов.
4. Опрос, анкетирование, интервью, беседа.
5. Методы организации учебно-воспитательной работы в опытных группах
6. Экспериментальный метод.
7. Контрольный метод.
8. Индивидуальный метод.
9. Методы сбора текущей информации.
10. Педагогический анализ и оценка.
11. Хронометрирование.
12. Контрольные испытания (тесты).
13. Опрос, анкетирование, интервью, беседа.
14. Регистрация техники выполнения движений.
15. Стенографирование.
16. Методы математической обработки данных.