**Методика самоподготовки юного спортсмена**

Базируется на регулярном выполнении домашних заданий, самостоятельно. Задания спортсмен получает от тренера и выполняет под контролем родителей, при возможности – тренера.

На тренировках спортсмен получает все рекомендации по технически правильному выполнению упражнений, его оптимальному количеству выполнений.

Во время инструктажа по самостоятельной подготовке тренер обращает внимание спортсмена:

- на физические ощущения в мышцах;

- потовыделение;

- дыхание.

Рекомендуемый комплекс упражнений для самостоятельной подготовки.

Разминка 15-20 минут:

1. ИП - основная стойка, поочередный подъем на носки и пятки, 8-10 повторений.
2. ИП – стойка, руки в стороны- круговые вращения руками, 8-10 раз, вперед-назад.
3. Прыжки со скакалкой: на двух ногах – 10 прыжков, на одной ноге – 8 раз, поочередно.
4. Комбинированные прыжки через скакалку: по 2 прыжка на двух ногах, по 2 на каждой ноге, 4 серии.
5. Прыжки с поджатыми ногами вращая скакалку назад, 10 прыжков.
6. Свернуть скакалку пополам, стойка ноги врозь, руки вверх со скакалкой. Прокруты – 10 раз. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо, 8-10 раз.
7. ИП – стойка, руки впереди со скакалкой. Подъем рук наверх, махи ногами назад, поочередно. 10 раз каждой ногой.

Основная часть урока (30 минут):

1. Вращение на диске на двух ногах в правую, в левую сторону, с группировкой рук наверх. По 8 вращений в каждую сторону.
2. Туры в один, полтора оборота, в левую и правую сторону, с группировкой рук у груди, 8-10 прыжков; с группировкой рук наверх – 8-10 прыжков.
3. Имитация позиции «выезда» на правой, левой ноге, в движении.
4. Прыжок «перекидной», «сальхов», «тулуп» в один оборот – по 10 прыжков.
5. Каскад 1S +1 T- 8 раз.
6. Приседания в «пистолетике» - по 5 раз на каждой ноге, 2 подхода.
7. Равновесие в «ласточке», на 10 счетов на каждой ноге.
8. Диск: высокое вращение на левой ноге, на правой ноге, по 10 вращений; вращение «волчок», «либела» – по 10 вращений.

Заключительная часть (10 минут).

1. Имитационный прокат своей программы.
2. Подведение итогов тренировки.

Тренер выступает в роли организатора самостоятельной работы, составляет комплекс упражнений, определяет количество повторений, оказывает помощь только в случае крайней необходимости. В процессе самоподготовки может давать рекомендации, проверять задания, корректировать зная индивидуальные особенности спортсмена, следить. Чтобы не было перегрузки. В конце самоподготовки необходимо подводить итоги.

Успех самоподготовки:

1. Занятия должны начинаться в одно и то же время.
2. Соблюдать продолжительность времени.
3. Непрерывная связь тренер – ученик.

Важно предоставить учащимся предоставить проанализировать результаты занятия.