Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи  Протокол № \_3\_  от «25» декабря\_2020г. |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ, ТРЕНЕРУ – ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО СПОРТИВАНОЙ АЭРОБИКЕ.**

Разработала: тренер - преподаватель

Григорьева Анаида Владимировна

г. Сочи

2020г.

**Содержание спортивной подготовки по спортивной аэробике**

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную. Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств;

- функциональную – направленную на «выведение» занимающихся в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом.

-акробатическую - акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;

- композиционную – составление соревновательных программ.

Психологическая подготовка подразделяется на:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;

- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнаста, распределение сил, тактика поведения;

- групповой – подбор и расстановка гимнастов, составление программы, взаимодействие гимнастов, тактика поведения;

- командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнастов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

***1 год обучения***

*1. Основы знаний:*

* История развития аэробики. Современные виды аэробики
* Значение занятий аэробикой в подростковом возрасте. Гигиенические условия и правила ТБ на занятиях аэробикой
* Виды витаминов и энергетическая ценность питания

*Практическая работа:*

Работа в библиотечном фонде.

*2. Разминка:*

* Комплекс разминки в медленном темпе
* Комплекс разминки в среднем темпе
* Комплекс разминки в быстром темпе
* Мини-комплексы ритмической гимнастики

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов без музыкального сопровождения и под музыку в заданном темпе под руководством педагога и самостоятельно.

*3. Комплексы:*

* Комплекс с равномерной нагрузкой на все мышцы
* Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей
* Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей
* Упражнения на растягивание мышц

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов упражнений с предметами (гимнастической палкой, скакалкой) и без предметов, в парах, группах, индивидуально.

*4. Аэробные виды спорта:*

* Аэробные виды спорта (степ-аэробика, шейпинг, фитнесс) и их отличия
* Степ–аэробика (1 класс сложности)
* Шейпинг (1 класс сложности)
* Фитнесс (1 класс сложности)

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов степ-аэробики на скамье (или платформе) без музыкального сопровождения и под музыку в заданном темпе под руководством педагога и самостоятельно.

Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц в статической позе.

Выполнение комплексов упражнений на определенные группы мышц

***2 год обучения***

*1. Основы знаний:*

* Аэробные виды спорта (велоспорт, плавание, легкая атлетика) и их отличия. Экскурсия в спортивную школу и бассейн
* Массаж. Виды массажа: спортивный, лечебный. Его значение в жизни спортсмена
* Анатомическое строение человека

*Практическая работа:*

Выполнение лечебного и спортивного массажа в парах.

*2. Разминка:*

* Комплекс разминки в среднем темпе
* Комплекс разминки в быстром темпе
* Мини-комплексы ритмической гимнастики

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов без музыкального сопровождения и под музыку в заданном темпе под руководством педагога и самостоятельно

*3. Комплексы:*

* Комплекс с равномерной нагрузкой на все мышцы
* Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей
* Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей
* Комплекс упражнений на растягивание мышц

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов упражнений с предметами (амортизаторами) и без предметов, в парах, группах, индивидуально

*4. Аэробные виды спорта:*

* Степ – аэробика (2 класс сложности)
* Шейпинг (2 класс сложности)
* Фитнесс (2 класс сложности)

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов степ-аэробики на скамье (или платформе) без музыкального сопровождения и под музыку в заданном темпе под руководством педагога и самостоятельно.

Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц в статической позе.

Выполнение комплексов упражнений на определенные группы мышц

***3 год обучения***

*1. Основы знаний:*

* Точечный массаж и его значение
* Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов

*Практическая работа:*

Выполнение точечного массажа индивидуально и в парах.

Разработка дневного рациона питания в зависимости от возраста и физической нагрузки.

*2. Разминка:*

* + Комплекс разминки в среднем темпе
  + Комплекс разминки в быстром темпе
  + Мини-комплексы ритмической гимнастики

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов под музыку в заданном темпе в парах, группах.

*3. Комплексы:*

* Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц
* Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей
* Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей
* Комплекс упражнений на растягивание мышц
* Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения. Релаксация
* Силовые упражнения

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов упражнений с предметами (манжетами с отягощением) и без предметов, в парах, группах, индивидуально

*4. Аэробные виды спорта:*

* Степ – аэробика (3 класс сложности)
* Шейпинг (3 класс сложности)
* Фитнесс (3 класс сложности)

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов степ-аэробики на скамье (или платформе) без музыкального сопровождения и под музыку в заданном темпе под руководством педагога и самостоятельно.

Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц в статической позе.

Выполнение комплексов упражнений на определенные группы мышц

***4 год обучения***

*1. Основы знаний:*

* Танцевальная аэробика. Виды, особенности

*Практическая работа:*

Разработка и выполнение стилевых движений танцевальной аэробики по направлениям.

Выполнение движений под музыку.

*2. Разминка:*

* + Комплекс разминки построенный на элементах хип-хопа
  + Комплекс разминки построенный на элементах джаз, модерн
  + Комплекс разминки с элементами Боди-Балета

*Практическая работа:*

Групповое выполнение комплексов разминки под музыку.

*3. Комплексы:*

* Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц
* Комплекс упражнений на развитие статистической силы, классическая йога
* Комплексы упражнений на развитие динамической силы
* Комплекс упражнений с прыжками различной сложности
* Комплекс с элементами упражнений на гибкость
* Аэробика - йога

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов упражнений под музыку с предметами и без предметов, у опоры (станка), из разных исходных положений, в парах, группах, индивидуально.

*4. Аэробные виды спорта:*

* Степ – аэробика (4 класс сложности)
* Шейпинг (4 класс сложности)
* Фитнесс (4 класс сложности)

*Практическая работа:*

Выполнение комплексов степ-аэробики под музыку с использованием сложных, координационных комбинаций, быстрой сменой положений, направлений и сложной хореографией.

Выполнение корректирующих упражнений всех частей туловища

Выполнение комплекса разнообразных упражнений на определенные группы мышц

***ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ***

**1 год обучения**

1. **Аэробика** – aero – «воздух».
2. **Дистанция** – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне.
3. **Диагональ** – передвижение по диагонали зала.
4. **Интервал** – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями, стоящих рядом учащихся.
5. **Наклон** – сгибание тела.
6. **Поворот** – вращательные движения тела вокруг вертикальной оси.
7. **Прыжок** – свободный полет после отталкивания ногами.
8. **Равновесие** – сохранение устойчивости тела в статистическом положении.
9. **Ритм** – это последовательное сочетание музыкальных звуков, различных длительностей.
10. **Ритмика** – система упражнений для развития чувства ритма.
11. **Ритмический рисунок** – чередование звуков различных длительностей.
12. **Размыкание** – действия учащихся, связанных с увеличением интервала и дистанции.
13. **Степ** – аэробика – step с английского «шаг».
14. **Такт** –отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.
15. **Темп** –скорость исполнения музыки.
16. **Фитнесс** – fitness – «соответствие».
17. **Шаг** – разнообразный вид передвижений: на носках, острый, скрестно.
18. **Шейпинг** – shaping – «формирующий форму, фигуру».

**2 год обучения**

1. **Акцент** – выделение, подчеркивание звука преимущественно путем её усиления.
2. **Волна** – последовательное сгибание и разгибание.
3. **Взмах** - последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.
4. **Круг** – движение по окружности не менее 3600 различными частями тела.
5. **Легато** – связанное, плавное исполнение, при котором один звук как бы переходит в другой.
6. **Массаж** – это метод механического дозированного воздействия, осуществляемого руками массажиста с помощью определенных приемов или специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью.
7. **Пружинное движение** – одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.
8. **Стретчинг** – комплексы упражнений на растягивание, выполняются в одиночку, с партнером, и со вспомогательными предметами.
9. **Спортивный массаж** – применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, повышения спортивной формы, снятия утомления, увеличения физической работоспособности и при профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
10. **Фраза** – любая небольшая и относительно – законченная часть музыкальной темы.

**3 год обучения**

1. **Асаны –** это статистические упражнения, применяемые йогами для укрепления здоровья и развития более высокого уровня сознания, что в конечном счете приводит к физическому и духовному совершенству.
2. **Балансовые упражнения –** сохранение собственного равновесия и уравновешивания одного или нескольких партнеров.

Одиночные: шпагаты, мосты, стойки, равновесие.

1. **Випарита карани –** перевернутая роза.
2. **Йога –** это сочетание работы физическойи духовной.
3. **Парные упражнения –** различные виды поддержек.
4. **Падманаса –** поза лотоса.
5. **Сарвангасана –** поза для всех частей тела.
6. **Сидхасана –** совершенная поза.
7. **Сукхасана –** удобная поза.

**4 год обучения**

1. **Боди-балет** – движения построенные на элементах базовой аэробики в сочетании с элементами классического танца.
2. **Джаз, модерн –** с амплитудными движениями свободной пластики.
3. **Баллистические упражнения –** это маховые движения руками, ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.
4. **Динамические упражнения –** медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.
5. **Step & Back** –урок совмещает в себе интенсивную нагрузку на группы мышц, которые редко задействуются в повседневной жизни.
6. **Статические упражнения –** это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей).
7. **Turn (тён) –** поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°).

***ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ***

**I Аудиозаписи**

* Для мини-комплексов ритмической гимнастики.
* Для комплексов упражнений в медленном темпе.
* Для комплексов упражнений в среднем темпе.
* Для комплексов упражнений в быстром темпе.
* Для комплексов упражнений на растягивание мышц.

**II Комплексы**

* Комплексы разминки.
* Для комплексов упражнений с нагрузкой на все группы мышц.
* Для комплексов упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей.
* Для комплексов упражнений с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей.
* Комплекс упражнений на шейпинг.
* Для комплексов упражнений на растягивание мышц.
* Комплекс степ – аэробики.
* Комплекс фитнесс упражнений.
* Йога.
* Силовые упражнения.

**III Карточки с играми (по видам игр):**

* + Сюжетно – ролевые игры.
  + Музыкальные игры.

**IV Праздники (разработки)**

* + - «Мисс аэробика».
    - «Правильное питание – залог здоровья».

**V Таблицы**

* Номограмма для определения конституции тела.
* Расхода энергии при занятии аэробными видами спорта.

**VI Плакаты:**

Техники выполнения упражнений по видам аэробного спорта:

* аэробика;
* шейпинг;
* фитнесс.

***СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ***

Техническое обеспечение:

* магнитофон,
* фотоаппарат,
* телевизор,
* видеомагнитофон.

Оборудование для занятий:

* маты,
* мел,
* скамейки,
* скакалки,
* шведская гимнастическая стенка,
* гимнастическая полка.

***Список использованной литературы***

1. «Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования», Кемерово, 2006 г., 97 с.
2. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек. [Текст]/ В.М. Воскресенская 2-е издание, М.: МПБ «Респекс», 1995 г., 528 с.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова Н.Н. Ритмическая гимнастика на Т.В. [Текст]/ А.В.Иваницкий, В.В.Матов, О.А. Иванова, Н.Н. Шарабарова, М.: «Советский спорт», 1989 г., 156 с.
4. Иванова О.А. Формула красоты. [Текст]/ О.А. Иванова, М.: «Дрофа», 1990 г., 74 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.: «Дрофа», 2003, 169 с.
6. Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. [Текст]/ Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева, Кемерово, 1996 г., 112 с.
7. Харвест М. Йога пять минут в день, и вы в отличной форме. [Текст]/ М. Харвест, М.: «РИПОЛ Классик», 2005 г., 61 с.
8. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта. [Текст]/ Г. Эйтвик, О. Бриза, М.: «АСТ», 2000 г., 143 с.
9. Яных Е.Л., Захаркина В.А. Степ – аэробика. Е.Л. [Текст]/ Е.Л. Яных, В.А. Захаркина, М.: «АСТ-сталкер», 2006 г., 147 с.