

Комплекс учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике в спортивно-оздоровительных группах с использованием игрового и соревновательного методов

Смольницкая Н.С.,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»

Пояснительная записка

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей у обучающихся, а именно: способность к реакции, реагированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач-воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

Особенно эффективен этот метод на этапе углубленного уровня обучения. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, так и соревновательного упражнения в целом.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на тренировочных занятиях по спортивной аэробике, являются:

- прогон соревновательного упражнения с разделением на части или увеличение количества прогонов соревновательного упражнения;
- последовательные прогоны соревновательного упражнения сначала с элементами «на полу», затем с элементами «в воздухе»;
- прогон соревновательного упражнения с отягощением (использование грузов на ногах/руках)
- наложение ограничений на выполнение соревновательного упражнения, например, запрещение хореографии рук во время прогона соревновательного упражнения указанным способом и др.).

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений. В которых они будут соревноваться.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия №1

Тема Развитие гибкости при помощи степ-платформы

Цели:

1. Обучение упражнениям, развивающих гибкость у спортсменов, с использованием степ-платформы
2. Развитие силы основных групп мышц с помощью фит-бола
3. Воспитание чувства равновесия с помощью фит-бола

Задачи:

1. Развить пассивную и активную гибкость
2. Сформировать мышечный корсет
3. Воспитать координационные способности посредством фит-бола

I. Организационный момент: 3 мин.

Проверка готовности спортсменов к занятию, постановка цели, **техника безопасности**.

II. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Суставная гимнастика, бег, бег спиной, бег змейкой, бег с захлестом голенью, бег с высоким подъемом бедра, прыжки на степ-платформу вперед, правым, левым боком, прыжки через степ-платформу, прыжки со степ-платформы ноги врозь.

III. Основная часть: (ОФП; СФП) – (теоретическая, техническая, тактическая подготовка)

/Страховка, самостраховка, взаимостраховка/

1. Развитие пассивной гибкости с помощью степ-платформы:

И.п. – сед ноги врозь, стопы на скамье, наклоны вперед, к правой ноге, наклоны к левой ноге - 50 раз

И.п.– шпагат продольный, правая нога впереди на степ-платформе -3 мин

И.п.– шпагат продольный, левая нога впереди на степ-платформе -3 мин

И.п.– шпагат поперечный, правая нога на степ-платформе -3 мин

И.п.– шпагат поперечный, левая нога на степ-платформе -3 мин

И.п. – шпагат продольный, правая нога сзади на степ-платформе -3 мин

И.п. – шпагат продольный, правая нога сзади на степ-платформе -3 мин

2. Развитие пассивной гибкости с двух опор с помощью степ-платформы:

И.п. – шпагат продольный, правая нога впереди на степ-платформе, левая нога сзади на степ-платформе – 3 мин

И.п. – шпагат продольный, левая нога впереди на степ-платформе, правая нога сзади на степ-платформе-3 мин

И.п. – шпагат поперечный, обе ноги на степ-платформах -3 мин

3. Развитие динамической гибкости с помощью степ-платформы:

И.п. – Стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на степе, высокие махи вперед-вверх левой ногой– 3*10 раз

И.п. – Стоя левым боком к степ-платформе, левая нога на степе, высокие махи вперед-вверх правой ногой– 3*10 раз

И.п. – Стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на степе, высокие махи влево-вверх левой ногой– 3*10 раз

И.п. – Стоя левым боком к степ-платформе, левая нога на степе, высокие махи вправо-вверх правой ногой– 3*10 раз

И.п. – Стоя лицом к степ-платформе – наклон корпусом вниз с опорой на обе руки – мах правой ногой вверх 3*20 раз

И.п. – Стоя лицом к степ-платформе – наклон корпусом вниз с опорой на обе руки – мах левой ногой вверх 3*20 раз

4. ОРУ с использованием фит-бола:

Упражнения для развития силы мышц рук:

И.п. – лежа на животе на фит-боле, руки, ноги на полу на ширине плеч - сгибание и разгибание рук 3*16 с интервалом 30 сек;

И.п. – лежа в упоре лежа, ноги на фит-боле- сгибание и разгибание рук 3*16 с интервалом 30 сек

Упражнения для развития силы мышц живота:

И.п.- лежа на спине на фит-боле, ноги, согнутые в коленях на полу, руки, согнутые за головой - подъем верхней части туловища вверх - опускание в исходной положение 3*16 с интервалом 30 сек

Упражнения для развития силы мышц спины:

И.п.- живот и бедра находятся на фит-боле, упор прямыми ногами на полу, руки, согнутые за головой – подъем корпусом вверх - опускание в исходное положение -3*16 с интервалом 30 сек

Эстафеты с использованием фит-бола:

прыжки на фит-боле, ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, быстрая ходьба с подбрасыванием мяча, броски мяча в парах с передвижением боком-все эстафеты команды проходят по три раза.

IV. Заключительная часть: 2 мин.

Восстановительные упражнения, анализ тренировки.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 2

Тема Совершенствование техники аэробных шагов

Цели:

4. Обучить правильной технике исполнения аэробных шагов
5. Развить координацию, гибкость
6. Воспитать чувство ритма

Задачи:

4. Обучить различным видам перемещений
5. Сформировать чувство «пространства»
6. Развить силу основных групп мышц

I. Организационный момент: 3 мин.

Проверка готовности спортсменов к занятию, постановка цели, техника безопасности.

II. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Суставная гимнастика, бег, ОРУ.

Прыжки на скакалке на двух ногах- 400 раз

На правой ноге-200 раз

На левой ноге-200 раз

III. Основная часть: (ОФП; СФП) – (теоретическая, техническая, тактическая подготовки)

/Страховка, самостраховка, взаимостраховка/

Развитие гибкости в партере:

и.п. - сед ноги врозь, наклоны вперед, к правой ноге, наклоны к левой ноге - 50 раз

И.п.-шпагат продольный, правая нога впереди -1 мин

И.п.-шпагат продольный, левая нога впереди -1 мин

И.п.-шпагат поперечный -1 мин

Базовые шаги под музыку с продвижение вперед:

- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета

- выпад (LUNGE)-32 счета

- подскок (SKIP)-32 счета

- подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета

Базовые шаги под музыку с продвижение спиной:

- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета

- выпад (LUNGE)-32 счета

- подскок (SKIP)-32 счета

- подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета

Базовые шаги под музыку с продвижение правым боком:

- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета
- выпад (LUNGE)-32 счета
- подскок (SKIP)-32 счета
- подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета

Базовые шаги под музыку с продвижение вперед левым боком:

- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета
- выпад (LUNGE)-32 счета
- подскок (SKIP)-32 счета
- подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета
- бег (JOG)-32 счета

Прогоны аэробных связок из соревновательных программ под музыку с оцениванием.

Прогоны соревновательных программ с отягощением на руках

Прогоны соревновательных программ с отягощением на ногах

Упражнения на развитие силы мышц спины:

- и.п. – лежа на животе, руки за голову-поднимание туловища;
- и.п. – то же, руки вытянуты вверх-одновременное поднимание туловища и ног;
- и.п. – то же, упражнение «лодочка»
- и.п. – упор лежа на предплечьях

Упражнения на развитие силы мышц живота:

Удержание гимнастического угла 3*1 мин. с интервалом 30 сек

Упражнения на развитие силы мышц рук

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3*16 с интервалом 30 сек

IV. Заключительная часть: 2 мин.

Восстановительные упражнения, анализ тренировки.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия №3

Тема Развитие активной гибкости при помощи гимнастической скамейки

Цели:

1. Обучение упражнениям, развивающих активную гибкость у спортсменов, с использованием гимнастической скамейки
2. Развитие силы мышц рук, прыгучести
3. Воспитание чувство ритма

Задачи:

1. Развить специальную выносливость
2. Приобщить к самостоятельной творческой деятельности

I. Организационный момент: 3 мин.

Проверка готовности спортсменов к занятию, постановка цели, техника безопасности.

II. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Суставная гимнастика, бег, бег спиной, бег змейкой, бег с захлестом голенью, бег с высоким подъемом бедра, ОРУ.

III. Основная часть: (ОФП; СФП) – (теоретическая, техническая, тактическая подготовка)

/Страховка, самостраховка, взаимостраховка/

Развитие гибкости с помощью гимнастической скамейки:

И.п. – сед ноги врозь, стопы на скамье, наклоны вперед, к правой ноге, наклоны к левой ноге - 50 раз

И.п. – сед ноги вместе, стопы на скамье, наклоны вперед-50 раз

И.п. – шпагат продольный, правая нога впереди на скамейке -3 мин

И.п. – шпагат продольный, левая нога впереди на скамейке -3 мин

И.п. – шпагат поперечный, правая нога на скамейке -3 мин

И.п. – шпагат поперечный, левая нога на скамейке -3 мин

И.п. – шпагат продольный, правая нога сзади на скамейке -3 мин

И.п. – шпагат продольный, правая нога сзади на скамейке -3 мин

И.п. – Стоя в колонне, в начале скамьи, правая нога на скамье, высокие махи вперед левой ногой с продвижением вперед – 3*10 раз

И.п. – Стоя в колонне, в начале скамьи, левая нога на скамье, высокие махи вперед правой ногой с продвижением вперед– 3*10 раз

Базовые шаги под музыку:

прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета
выпад (LUNGE)-32 счета
подскок (SKIP)-32 счета
подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета
бег (JOG)-32 счета

Творческое задание: придумать аэробную комбинацию на 16 счетов, продемонстрировать перед группой под музыку, самая интересная и сложная комбинация разучивается всей группой

Упражнения на силу мышц рук:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3*16 с интервалом 30 сек;
и.п. – о.с., поднимание рук в стороны, в руках гантели 3*16
отжимание в упоре «венсон» 8 раз каждой ногой.
и.п. – упор лежа, поочередное поднимание рук вверх 50 раз

Подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Вышибалы», «Лягушата»

IV. Заключительная часть: 2 мин.

Восстановительные упражнения, анализ тренировки.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 4

Тема Развитие координации с использованием фит-бола

Цели:

1. Обучение упражнениям, развивающих координацию у спортсменов, с использованием фит-бола
2. Развитие силы мышц рук
3. Воспитание чувство партнера

Задачи:

1. Развить специальную выносливость
2. Приобщить к самостоятельной работе в парах

I. Организационный момент: 3 мин.

Проверка готовности спортсменов к занятию, постановка цели, техника безопасности.

II. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Суставная гимнастика, бег, бег спиной, бег змейкой, бег с захлестом голенью, бег с высоким подъемом бедра, ОРУ.

III. Основная часть: (ОФП; СФП) – (теоретическая, техническая, тактическая подготовки)

/Страховка, самостраховка, взаимостраховка/

Развитие гибкости

И.п. – сед ноги врозь, стопы на скамье, наклоны вперед, к правой ноге, наклоны к левой ноге - 50 раз

И.п. – сед ноги вместе, наклоны вперед-50 раз

И.п. – шпагат продольный, правая нога впереди -3 мин

И.п. – шпагат продольный, левая нога впереди -3 мин

И.п. – шпагат поперечный, -3 мин

И.п. Лежа на животе на фит-боле, перекаты вперед и назад

И.п. Сидя на мяче прыжки на фит-боле на месте -2 мин.

И.п. Сидя на мяче прыжки на фит-боле в хаотичном порядке-1 мин.

И.п. Лежа на животе, руки, ноги в стороны врозь, опора на животе –удержание положения «звездочки»-1 мин

И.п Лежа на животе –ходьба на руках- мяч под голенью-отжимания 3*10 раз с интервалом 30 сек.

И.п. Стоя друг- к другу спиной –передача мяча друг другу-2 мин

И.п. Стоя к друг другу –бросание мяча -2 мин.

Базовые шаги под музыку:

прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK)-32 счета
выпад (LUNGE)-32 счета
подскок (SKIP)-32 счета
подъем колена (KNEE LIFT)-32 счета
бег (JOG)-32 счета

Прогоны соревновательных упражнений:

с ограничением хореографии рук
без элементов «на полу»

Упражнения на силу мышц живота:

лежа на спине на фит-боле, руки за головой, ноги, согнутые в упоре на полу-подъем корпуса вверх 3*16 с интервалом 30 сек;

IV. Заключительная часть: 2 мин.

Восстановительные упражнения, анализ тренировки.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 5

Тема Развитие силы основных групп мышц

Цели:

1. Ознакомить с новыми элементами сложности, с новыми партерными переходами, взаимодействиями между спортсменами
2. Развитие силы основных групп мышц

Задачи:

1. Обучить определять в соревновательной программе G+
2. Сформировать мышечный корсет
3. Развить гибкость

I. Организационный момент: 5 мин.

Проверка готовности спортсменов к занятию, постановка цели, техника безопасности.

II. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Суставная гимнастика, бег, бег спиной, бег змейкой, бег с захлестом голенью, бег с высоким подъемом бедра, ОРУ.

Проверка готовности помещения и технического оборудования к занятию.

I. Подготовительная часть: 5-10 мин. – суставная гимнастика

II. Основная часть:

Развитие гибкости

III. Подготовительная часть: 10 -15 мин. (общеразвивающие упражнения)

Бег на месте, прыжки на месте, прыжки на скакалке, бег с захлестом голенью, бег с высоким подъемом бедра, прыжки джампинг-джек и т.д.

IV. Основная часть:(ОФП; СФП) – (теоретическая, техническая, тактическая подготовки)

/Страховка, самостраховка, взаимостраховка/

И.п. лежа на спине, подъем ног вверх до прямого угла 3*20

И.п. упор лежа - отжимания 3*16

И.п. лежа на животе, руки прямые вперед, подъем корпуса вверх (ноги лежат на полу) 3*20

Развитие гибкости:

и.п. сед ноги врозь, наклоны вперед, к правой ноге, наклоны к левой ноге - 50 раз

И.п. сед ноги вместе, наклоны вперед, к правой ноге, к левой по 50 раз

И.п. шпагат продольный, правая нога впереди на опоре (степ) -3 мин

И.п. шпагат продольный, левая нога впереди на опоре (степ)-3 мин

И.п. шпагат поперечный, ноги на двух опорах (степ-степ.) -3 мин

И.п. опора руками на степ, ногами в вертикальный шпагат 3*50 раз

И.п. лежа на спине, руки, ноги согнутые, подъем в мост 10 раз

И.п. мост, отжимания 10 раз

И.п. стоя, наклон корпуса назад с опорой на руки - гимнастический мост-10 раз

Броски медицинского мяча в парах, тройках

Игра «Гимнастическая фигура замри»

Восстановительные упражнения: «лягушка», «корзинка».

IV. Заключительная часть: 2 мин.

Восстановительные упражнения, анализ тренировки

Отзыв

открытого учебно-тренировочного занятия-практикума по виду спорта «спортивная аэробика»

в рамках методической недели молодого педагога (27 ноября-02 декабря 2023 г.), организуемой информационно-методическим центром развития образования г. Иркутска

Цели посещения занятия:

- оценить уровень мастерства преподавателя, качество знаний и умений обучающихся в соответствии со стандартами спортивной подготовки;
- обмен опытом работы.

Отделение: «спортивная аэробика»

Группа: обучающиеся от 8 до 14 лет

Место проведения: спортзал МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5», Университетский, 2

Дата: 28.11.2023

Тренер-преподаватель: Смольницкая Наталья Сергеевна,

Тренер-преподаватель: Попова Светлана Алексеевна

Количество учащихся по списку: 15 человек

Присутствовало на занятии: 15 человек

Тема занятия: «Подводящие упражнения для обучения элементам сложности в спортивной аэробике»

Задачи занятия:

1. Обучиться выполнять технически верно элементы сложности спортивной аэробики
2. Сформировать динамическую осанку
3. Развить гибкость

1. Рабочая документация

Перед занятием тренер-преподаватель предоставил рабочую документацию (журнал по ТБ, журнал учета работы учебной группы, программу по виду спорта «спортивная аэробика», план-конспект занятия).

2. Условия проведения занятия

Зал к занятию подготовлен (помещение проветрено, в нужном количестве подготовлен инвентарь). Своевременное начало и окончание занятия.

Зал проветривается в середине занятия.

3. Ход занятия

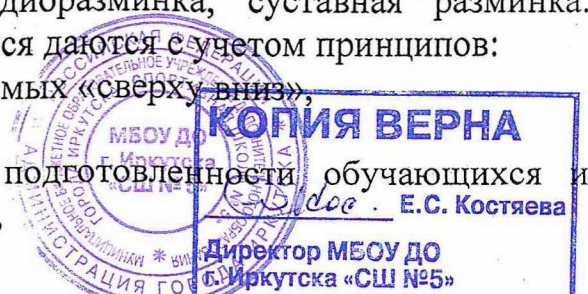
Подготовительная часть

Занятие началось с построения и знакомства с гостями. Проведен краткий инструктаж по ТБ.

Доведены до обучающихся и гостей цели и задачи занятия. Проведена подготовка ОДА к нагрузкам в основной части: кардиоразминка, суставная разминка.

Упражнения для развития гибкости обучающимся даются с учетом принципов:

- последовательного воздействия на ОДА обучаемых «сверху-вниз»;
- постепенное повышение нагрузки,
- подбор упражнений соответствует уровню подготовленности обучающихся и физической подготовке гостей разного возраста,



- после выполнения сложных, нагрузочных упражнений, проводятся упражнения на расслабление мышц.

Основная часть

1. Подводящие упражнения для выполнения обязательных элементов возрастных групп 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 лет.
2. Подводящие упражнения для выполнения свободных элементов «либела», «прыжок в группировку с вращением на 180° с приземлением в шпагат».
3. Комплексные упражнения для развития координации и гибкости.
4. Восстановительные упражнения.

Правильно подобраны упражнения и распределена физическая нагрузка для обучающихся данной группы (увеличение нагрузки в начале занятия, достижение максимума – в основной части занятия, снижение – к окончанию занятия).

Тренер-преподаватель в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений и добивается от обучающихся четкого и правильного выполнения упражнений. Гости открытого занятия понимают инструкции тренера-преподавателя, уровень сложности упражнений соответствует их физическим возможностям.

Объяснение сочетается с показом выполнения упражнений.

В ход тренировочного занятия включены элементы переключения, временного отдыха, регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций.

Заключительная часть

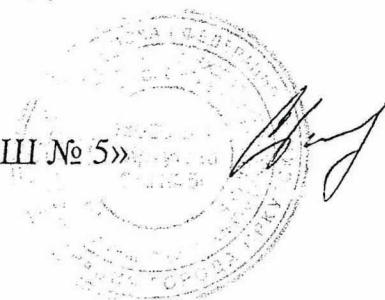
1. Общефизические упражнения.
2. Упражнения на восстановление.
3. Рекомендации по питанию и режиму
4. Подведены итоги занятия.

Выводы: Занятие соответствует учебному плану, имеет связь с предыдущими УТЗ, соответствует возрастным особенностям обучающихся. Задачи УТЗ выполнены в полном объеме. Гости занятия получили представления о виде спорта «спортивная аэробика».

Нагрузка рационально дозирована по частям тренировки и видам деятельности обучающихся.

На занятии использовался личностно-ориентированный подход, наглядный, словесный, практический методы обучения. На занятии использовалась специальная терминология. Речь педагога четкая, грамотная. Тренер-преподаватель своевременно обеспечивал педагогический контроль. Отношение тренера к занимающимся уважительное. Все обучающиеся быстро и умело вовлечены в учебно-тренировочный процесс. Уровень подготовленности обучающихся достаточно высокий, дети были дисциплинированы, задания выполняли с интересом. Внешний вид обучающихся опрятен. Гости занятия были одеты в удобную спортивную одежду.

Заместитель директора
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»



КОПИЯ ВЕРНА

Иос. Е.С. Костяева
Директор МБОУ ДО
г. Иркутска «СШ №5»
Свердлова С.А.