

**ЦИФРОВОЙ РЕЕСТР
ЛУЧШИХ ПРАКТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**



ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

**ПРОВЕДЕНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
СБОРОВ В РАМКАХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ «БАЗОВАЯ
ПОДГОТОВКА ПО
ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»**

**Муниципально-бюджетное
учреждение дополнительного
образования ЗАТО г. Североморск
детско-юношеская спортивная школа
№ 3**

Мурманская область

2021 г.

Проведение учебно-тренировочных сборов в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Базовая подготовка по фитнес-аэробике»

1. Сведения о номинации - Физкультурно-спортивная направленность;

Участник - тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЗАТО г. Североморск «Детско-юношеская спортивная школа № 3» Радишевская Светлана Завельевна;

Наименование практики – Проведение учебно-тренировочных сборов в рамках программы «Базовая подготовка по фитнес-аэробике»;

Программа «Базовая подготовка по фитнес-аэробике» реализуется на базе МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3».

Учебно-тренировочные сборы проводились на базе детского оздоровительного лагеря «Гагарин», Крым, г. Евпатория.

2. Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха. 312 часов в год, срок реализации 3 года; Целевая аудитория – спортсмены от 8 до 18 лет.

Планируемые результаты - воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. Подготовка соревновательной программы на следующий спортивный сезон.

Особенности реализации – для реализации программы необходимы: тренер-преподаватель, хореограф, спортивный зал, спортивные площадки, музыкальная аппаратура, скакалки, утяжелители, коврики для занятий, спортивные маты.

3. Проведение учебно-тренировочных сборов осуществлялось в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Базовая подготовка по фитнес-аэробике» и финансировалось в рамках программы оздоровления детей в ЗАТО г. Североморск. Двухнедельные учебно-тренировочные сборы проходили в ДОЛ «Гагарин» г. Евпатория. 24 спортсмена МБУ ДО «ДЮСШ № 3» были направлены для участия в данных сборах.

Цель учебно-тренировочных сборов- реализация в полном объеме дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Базовая подготовка по фитнес-аэробике».

Задачи учебно-тренировочных сборов:

- оздоровление учащихся, проживающих в районах Крайнего Севера;
- улучшение показателей по общей физической подготовке;
- выполнение контрольных нормативов по программе;
- подготовка к соревновательной деятельности.

План учебно-тренировочных занятий.

День	Время проведения	Содержание занятий.
1 день		Ознакомление с территорией лагеря, спортивными площадками, залом. Посещение врача. Сдача входных контрольных нормативов.
2 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: бег различной интенсивности вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, прыжки на скакалке.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: составление связок и подбор элементов для соревновательной аэробной программы. Акробатика.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, работа с резиной для укрепления мышц стопы.
3 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: бег различной интенсивности вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, подбор взаимодействий к программе.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: составление связок и подбор элементов для соревновательной аэробной программы. Разметка рисунка программы – 1 блок.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, упражнения на гибкость. Подбор элементов ко второму блоку программы.
4 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, отработка амплитудных прыжков.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 1го блока соревновательной программы.

	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, махи различной направленности и уровня. Движения рук к первому блоку.
5 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, прыжковая подготовка.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 1го блока соревновательной программы.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, махи различной направленности и уровня. Движения рук к первому блоку.
6 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: бег различной интенсивности вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений. Взаимодействия первого и второго блоков программы.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: подготовка 2 блока соревновательной программы.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, махи различной направленности и уровня. Движения рук ко второму блоку.
7 день		Отдых. Экскурсии и мероприятия по плану лагеря.
8 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, акробатика.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 2го блока соревновательной программы.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, махи различной направленности и уровня. Движения рук ко второму блоку.
9 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: бег различной интенсивности вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, акробатика.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 2го блока соревновательной программы.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, махи различной направленности и уровня. Движения рук ко второму блоку.
10 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих

		упражнений, амплитудные прыжки.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 2го блока соревновательной программы. Подбор элементов к третьему блоку.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, работа с утяжелителями на различные группы мышц. Движения рук к третьему блоку.
11 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, взаимодействия и поддержки.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 3го блока соревновательной программы. Подбор элементов к третьему блоку.
	16-00 - 17-30	3 тренировка: хореография, работа с утяжелителями на различные группы мышц. Движения рук к третьему блоку.
12 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, взаимодействия и поддержки.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 3го блока соревновательной программы. Подбор элементов к третьему блоку.
	16-00 17-30	3 тренировка: хореография, работа с утяжелителями на различные группы мышц. Движения рук к третьему блоку.
13 день	7-15 - 8-45	1 тренировка: интервальный бег вдоль берега моря, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, комплексы общеразвивающих упражнений, амплитудные прыжки.
	10-00 - 12-00	2 тренировка: Отработка 3го блока соревновательной программы. Подбор элементов к третьему блоку.
	16-00 - 17-30	3 тренировка: Выходное анкетирование.
14 день		Отъезд.

Результаты учебно-тренировочных сборов.

В процессе учебно-тренировочных сборов были достигнуты поставленные цели и задачи. Команда «Надежда», состоящая из 7 человек, подготовила

соревновательную программу по аэробике, на Всероссийских соревнованиях в г.Чебоксары заняла второе место, по итогам соревнований всем членам команды Надежда был присвоен первый спортивный разряд.

Все спортсмены, принявшие участие в учебно-тренировочных сборах, улучшили показатели контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Приложение:

- Входные контрольные нормативы по СФП и ОФП.
- Выходные контрольные нормативы по СФП и ОФП.