Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**

**ПРОГРАММЫ (раздел программы)**

**«АЭРОБИКА»**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пожаркин Д.И.

01.09.2015 г.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**

**ПРОГРАММЫ (раздел программы)**

**«АЭРОБИКА»**

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г.

Авторы-составители:

Афонина Л.Е. – методист

Мякотина О.В. – тренер-преподаватель

Урженко Н.В. – заведующий отделом специальной физической подготовки

Новокузнецк, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка ………………………………………. |  |
| 1 | Подвижные игры, используемые в образовательном процессе……………………………………………………………….. |  |
| 2 | Словарь терминов……………………………………….…… |  |
| 3 | Силовые упражнения………………………………….…….. |  |
| 4 | Коррегирующие упражнения………………………….……. |  |
| 5 | Упражнения на растягивание мышц, стретчинг…………… |  |
| 6 | Описание примерной композиции разминки и аэробной части занятия. Методика составления комбинаций базовых шагов……………………………………………………….……… |  |
| 7 | Врачебный и педагогический контроль в процессе физического воспитания…………………………….…….……….…. |  |
|  | Литература……………………………………………….……. |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Представленный методический материал используется в процессе реализации разделов и тем дополнительной образовательной программы по аэробике и дополняет содержание программы описанием важных тем.

Методический материал содержит описание тем, содержащих подвижные игры, используемые в образовательном процессе, комплексы силовых и коррегирующих упражнений, упражнений на растягивание мышц (стретчинг), словарь терминов и словосочетаний, применяемых в процессе занятий аэробикой, описание примерных композиций разминки и аэробной части занятия, а также врачебный контроль и самоконтроль.

В процессе подготовки обучающихся используются как общепедагогические приемы, формы и методы, так и характерные для физкультурно-спортивных занятий, в зависимости от поставленных целей и задач учебно-тренировочного занятия. Тренер-преподаватель также использует в процессе обучения специальную литературу и периодические издания для отработки и совершенствования специальных комплексов упражнений.