

Планы и задания к семинарскому занятию

«Стенография упражнений аэробики»

Практика записи сложности упражнения по видео

## Планы и задания к семинарскому занятию

### «Техническая подготовка в аэробике»

1. Предмет технической подготовки и ее основные задачи
2. Содержание технической подготовки:
  - 2.1. Элементы начальной «школы»
  - 2.2. Базовые двигательные действия
  - 2.3. Профилирующие элементы
  - 2.4. Обязательные элементы
  - 2.5. Модальные элементы
  - 2.6. Служебные элементы
  - 2.7. Учебные комбинации
  - 2.8. Элементы трудности
3. Исполнительское совершенствование спортсмена в аэробике
4. Методика технической подготовки (специализированная подготовка)
5. Разновидности технической подготовки:
  - 5.1. Хореографическая подготовка
  - 5.2. Прыжковая подготовка
  - 5.3. Акробатическая подготовка
  - 5.4. Вращательная подготовка
6. Планирование технической подготовки: текущее и перспективное планирование.
7. Контроль технической подготовки

Планы и задания к семинарскому занятию  
« Физическая и функциональная подготовка. Физические качества,  
развиваемые в процессе занятий аэробикой»

1. Основные понятия
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Воспитание физических качеств в аэробике
5. Воспитание силы
6. Виды проявления силовых качеств.
7. Общее и локальное воздействие
8. Методы воспитания силы
9. Комплексы развития силы
10. Гибкость как физическое качество
11. Виды проявления гибкости
12. Методы воспитания гибкости
13. Выносливость как физическое качество
14. Виды проявления выносливости
15. Методика развития выносливости.
16. Воспитание скоростно-силовых качеств

Составление комплекса по СФП для группы определенного возраста и уровня подготовленности (по заданию) с последующим разбором и выполнением на практическом занятии.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Композиции спортивной аэробики. Методика постановки композиции»

Составить фрагмент композиции по спортивной аэробике (по заданию)

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование»

1. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования.
2. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности.
3. Методы антропометрического тестирования.
4. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными.
5. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП).
6. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
7. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП).
8. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
9. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
10. Тестирование уровня ОФП на занятиях с оздоровительными группами.
11. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по оздоровительной аэробике.
12. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся аэробикой.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Психологическая подготовка в аэробике»

1. Психограмма аэробной гимнастики
2. Изучение и воспитание личности
3. Психология обучения в аэробике
4. Психология готовности к соревнованиям
5. Организация предсоревновательной подготовки.
6. Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий.
7. Оценка соревновательной надежности.
8. Психологические особенности спортивного соревнования в аэробной гимнастике
9. Предсоревновательные состояния спортсмена
10. Структурные компоненты синдрома состояния психической готовности
11. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного напряжения
12. Методика формирования готовности спортсменов к соревнованию в аэробной гимнастике
13. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Система отбора и ориентации»

1. Спортивная ориентация
2. Спортивный отбор
3. Спортивная пригодность
4. Спортивная перспективность
5. Виды спортивного отбора
6. Факторы, влияющие на достижение успеха в спорте.
7. Методы отбора
8. Оценка физического развития и особенностей телосложения
9. Оценка физического состояния
10. Базовая техническая подготовка
11. Принципы, современной системы и технологии подготовки гимнастов.
12. Содержание учебно-тренировочного процесса юных гимнастов
13. Программа для группы начальной подготовки по спортивной аэробике

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Функциональные особенности организма детей различного возраста»

1. Учет физиологических особенностей детского организма при проведении занятий по ритмической гимнастике
2. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).
3. Позвоночный столб ребенка
4. Сумка локтевого сустава.
5. Строение стопы.
6. Развитие *мышц*
7. Развитие центральной нервной системы.
8. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
9. Структура физкультурных занятий
10. Инвентарь и предметы.
11. Музыка на занятиях.
12. Организация занятий
13. Составление комплексов.
14. Подготовка к занятию.
15. Методика проведения.
16. Формы физкультурных занятий по гимнастике в детском дошкольном учреждении

Планы и задания к семинарским занятиям (2)  
«Методика подготовки юных спортсменов»

Семинарское занятие №1

1. Перечислите заболевания, при которых детям и подросткам не рекомендуется заниматься оздоровительно-развивающим фитнесом.
2. В чем проявляются половозрастные различия детей в пубертатный период?
3. Перечислите основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки в фитнесе.
4. В чем смысл программно-целевого принципа ОРТ?
5. Какие программы относятся к системе «стретчинг»?
6. Каким образом реализуется принцип индивидуализации на занятиях фитнесом в школе?
7. Укажите время наибольшей работоспособности человека в течение суток.
8. В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
9. Что означает феномен сверхнагрузки и следует ли его применять в ОРТ для детей и подростков?
10. Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?

Семинарское занятие №2

Составить комплекс ритмической гимнастики для старшей группы.

Планы и задания к семинарскому занятию  
«Методика преподавания аэробики в школе»

1. Типы занятий
2. Дизайн кардио- занятия
3. Подготовительная часть урока
4. Основная часть
5. Заключительная часть урока
6. Обучение на уроках аэробики
7. Методические приемы обучения и управления группой
8. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике