

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества
Ленинского района»**

Методическая разработка

**«Периодизация спортивной тренировки
в группах хип-хоп-дисциплин»**

Составитель:

Кондракова Марина Александровна –
педагог дополнительного образования
высшей категории

**Нижний Новгород
2017**

1. Сведения об авторе:

Кондракова Марина Александровна – педагог дополнительного образования высшей категории. Контактный телефон: сот- 8-903-609-48-95

2. Краткая аннотация.

Методическая разработка «**Периодизация спортивной тренировки в группах хип-хоп-дисциплин**» адресована педагогам для разработки тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования и учебно-тренировочных.

3. Пояснительная записка.

Цель: обмен педагогическим опытом;

4. Список литературы:

Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков составляет не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр –эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие.

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки спортсмена сочетание типов тренировочных занятий различно.

Структура занятий

Существует типовая структура занятия. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором (преподавателем). Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес-аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующиеся такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп –аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес-

инвентарём. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 7-и летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20-30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Её продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части урока – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Схема построения и сочетания тренировочных занятий группа
учебно-тренировочного этапа 2-3 й год обучения хип-хоп
(возраст 9-11 лет, 10-13лет)**

сентябрь, май

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Хореографическое	Комплексное	Учебно-тренировочное	Хореографическое
3.	Учебно-тренировочное	Контрольное (стадион)	Контрольное (стадион)	Игровое

октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3.	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное (в конце квартала – контрольное)

январь

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Каток - игровое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Комплексное	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое
3.	Каток – игровое	Учебно-тренировочное	Комплексное	Комплексное

**Схема построения и сочетания тренировочных занятий
на учебный год по месяцам в группах спортивного совершенствования
4-5 год обучения (возраст детей 14-18 лет)**

сентябрь, май

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Хореографическое	Комплексное	Учебно-тренировочное	Хореографическое
3.	Учебно-тренировочное (стадион)	Контрольное (стадион)	Контрольное (стадион)	Игровое (стадион)

октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Хореографическое	Комплексное	Учебно-тренировочное	Хореографическое
3.	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное / Контрольное в декабре

январь

№	1 неделя	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1.	Каток - игровое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Комплексное	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое
3.	Лыжный поход – игровое	Учебно-тренировочное	Комплексное	Комплексное

Периодизация спортивной тренировки в фитнес-аэробике (в группах спортивного совершенствования хип-хоп-дисциплина)

Периоды спортивной тренировки включают в себя традиционно подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** решаются задачи общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники выполнения отдельных элементов и соединений, а также создание новых композиций.

В **соревновательном** периоде увеличивается доля выполнения целых комбинаций (прогонов), сдвоенных прогонов для создания функционального резерва, воспитания специальной выносливости. Физическая подготовка спортсменов должна учитывать требование этого вида спорта, а именно развитие скоростно-силовых качеств, координации, аэробной и анаэробной выносливости, гибкости, умению расслабляться и напрягаться, быстро менять ритмический рисунок движения.

В **переходном** периоде решаются задачи комплектования новой команды (коррекция состава), разработка идеи новой композиции, активный отдых, совершенствование хореографической, танцевально-музыкальной подготовки.

Цикл строю из двух полугодичных циклов, увязанных с графиком соревнований, так чтобы подготовка в них завершалась участием спортсменов в крупных соревнованиях (Кубках и Чемпионатах России по хип-хоп дисциплине). Каждый из периодов тренировки неоднороден по содержанию, т.к. многочисленные задачи решаются чаще всего не одновременно, а последовательно, что предопределяет выделение в них нескольких этапов – мезоциклов. Их средняя продолжительность 4-6 недель.

Подготовительный период охватывает около 4 месяцев в каждом полугодичном цикле. В нём решаются следующие задачи:

- восстановление спортивной техники после переходного периода;
- дальнейшее совершенствование физической подготовки;
- освоение новых элементов и соединений;
- обновление композиции;
- совершенствование эмоциональной, энергетической насыщенности движений.

Основная направленность тренировочного процесса – большой объём нагрузок. На этапе **общеподготовительного периода (ОПП)** важное значение отводится общей физической и хореографической подготовки, созданию новой композиции или корректировке имеющейся соревновательной программы. В **специально-подготовительном периоде (СПП)** все большее внимание уделяется специальной физической подготовки и совершенствованию техники отдельных элементов.

ОПП состоит из 2 мезоциклов, продолжительностью месяц:

«втягивающий»: акцент делается на физическую подготовку и разностороннюю координационно-двигательную подготовленность спортсменов

Схема микроцикла «втягивающего» мезоцикла

Дни недели	Средства
Понедельник	Отдых, восстановление
Вторник	Урок аэробики, силовая подготовка, стретчинг
Среда	Отдых, восстановление
Четверг	Хореография, силовая подготовка, стретчинг
Пятница	Отдых, восстановление
Суббота	Специальная техническая подготовка, ОФП
воскресенье	Специальная техническая подготовка, ОФП

Второй мезоцикл (первый базовый) характеризуется повышением объёма скоростно-силовой тренировки, работы над композиционным построением и отработкой отдельных элементов и соединений, размещением в пространстве, перемещением спортсменов во время выполнения комбинации. Этот мезоцикл характеризуется повышением объёма и интенсивности нагрузки. При этом уменьшается доля аэробной работы и увеличивается доля анаэробной работы, т.к. для обеспечения способности выполнять упражнения соревновательной программы на высоком интенсивном и эмоциональном уровне требуется развитие анаэробно-гликолитической выносливости.

Соревновательный период (СП) характеризуется формированием особого состояния организма - спортивной формы. Характерной особенностью его является преимущественное использование движений собственно соревновательных комбинаций и сужением круга средств специально-физической подготовки. Внимание уделяется целостному выполнению соревновательных программ на высоком качественном и интенсивном уровне исполнения, синхронизации движений во времени и пространстве. Уменьшается доля индивидуальной отработки отдельных элементов и соединений, увеличивается доля командной работы. Особенностью является полное моделирование режима предстоящих соревнований в учебно-тренировочном процессе. Например, планирование на одном занятии выполнения двух «подходов» на максимально эмоциональном и техническом уровне, что соответствует выступлению в полуфинале и финале соревнований.

В задачи ОФП входят: активизация восстановительных процессов, создание эффекта переключения от одного вида деятельности к другой. В рамках СП интенсивная и кратковременная силовая работа используется как средство тонизации нервно-мышечной системы и для поддержания достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Чтобы не допустить снижения качества выполнения элементов и соединений, следует возвращаться к отработке их индивидуально, в парных взаимодействиях партнёров, командой в полном составе.

Так как судьями оценивается работа всей команды в целом, важно подвести весь состав команды к состоянию хорошей спортивной формы. Для этого в нашем составе есть запасные участники (резерв), необходимо планировать их участие в ответственных прогонах, что позволит без ущерба

качества выполнения соревновательной программы осуществить замену в случае травмы или болезни кого-либо из участников команды, а также поддерживать конкуренцию, что является хорошим мотивационным фактором в тренировочном процессе.

На соревновательном этапе важное значение приобретает психологическая подготовка. Успех выступления во многом определяется психологической совместимостью членов команды, наличия лидера (капитана), оказывающего помощь тренеру.

В переходном периоде существенно снижается специфическая нагрузка. Больше внимание уделяется танцевальной подготовке, развитию гибкости, координации движений, функции равновесия. При двух пиковом годовом цикле первый переходный период составляет около двух недель, что позволяет добиться снятия психической напряжённости, но не приводит к явно выраженной дезадаптации. Переходный период в конце сезона решает задачи активного отдыха за счёт смены характера двигательной активности, снижения объёма и интенсивности нагрузок.

Работа над соревновательными упражнениями носит следующий характер:

- постановочная работа (экспозиция танца, завязка, развитие танца-кульминация и развязка, музыкальный материал, рисунок танца-перемещения танцующих по сценической площадке, танцевальный текст – движение, мимика, позы);
- занятия по композиции;
- выполнение облегчённых вариантов (на небольшой амплитуде, с исключением некоторых элементов, например поддержки в начале композиции);
- выполнение композиции без музыки в замедленном темпе;
- выполняя упражнения без музыки, сохраняя темп музыки;
- выполнение упражнения в целом с установкой на техническую точность;
- выполнение комбинации на высоком эмоционально-энергетическом уровне;
- прогон без предварительной специальной разминки;
- выполнение сдвоенных прогонов или прибавление к комбинации нескольких ключевых и важных элементов. Например после прогона без паузы отдыха выполнение всех прыжков.
- Выполнение комбинации неполным составом, например 3-4 человека.

По характеру биоэнергетического обеспечения возможна следующая классификация тренировочных нагрузок:

1. Нагрузки аэробного характера:

- хореография классическая, джаз-, модерн- при поточном методе проведения;
- комплексы аэробики (классика, степ-, танцы, единоборства и др.)
- совершенствование соревновательной комбинации по элементам и соединениям

2. Нагрузки аэробно-анаэробной направленности:

- комплексы круговой тренировки;
- комплексы интервальной тренировки;
- комплексы силовой направленности (с гантелями, бодибарами);
- хореографические упражнения высокой интенсивности (прыжки, махи, подскоки);
- выполнение соревновательных упражнений по частям;

3. Нагрузки аэробно-гликолитической направленности:

- выполнение соревновательных комбинаций;
- выполнение сдвоенных соревновательных комбинаций;
- комплексы специальной двигательной подготовки;
- комплексы специально-физической подготовки скоростно-силового характера.

Информативные показатели «внешней» тренировочной нагрузки:

- количество выполненных соревновательных комбинаций;
- количество выполненных частей;
- количество и продолжительность комплексов аэробики и хореографии;
- количество выполненных программ ОФП и СПФ и их направленность (на силу, на гибкость, скоростно-силовые качества);
- качественное выполнение соревновательных упражнений с «грубой» фиксацией – «выполнено-невыполнено», с оценкой по 5- бальной системой, с оцениванием по правилам соревнований.

Информативные показатели «внутренней» тренировочной нагрузки:

Являются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС)

- совершенствование отдельных элементов повышает ЧСС до 100-120 уд/мин;
- соединений до 120-130 уд/мин;
- выполнение частей соревновательных упражнений средне до 140-150 уд/мин;
- выполнение целой соревновательной композиции продолжительностью 2 мин – повышает ЧСС до 170 уд/мин,
- выполнение сдвоенных прогонов композиции 4 мин – повышает ЧСС до 180-190 уд/мин

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлены ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (ударов в минуту)	направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная(специальная выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость – сила)

