

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Цель занятия: совершенствование техники выполнения базовых элементов и связок классической аэробики

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр, утяжелители

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. **Образовательные:** разучить танцевальную композицию, совершенствовать навыки исполнения базовых элементов и связок;
2. **Оздоровительные:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества (сила, специальная выносливость, гибкость), координационные способности спортсменов, точность воспроизведения движений;
3. **Воспитательные:** развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), формировать умение работать в команде, формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	15 мин.	
1.1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.	По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон
1.2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.	
1.3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
1.4	Разминка	10 мин.	

1.4.1	<p>Разогревание (warm up) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p>	7 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
1.4.2	<p>Связка из базовых шагов: 1упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед 2упр. Curl (за хлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсед на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестом назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад 3упр. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам; 3 – вперед; 4 – и.п. 4упр. Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо;</p>		<p>Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p>

	<p>2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>		
1.4.3	<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. 1упр. И.п. – ноги шире плеч, руки опущены. 1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4 – в другую сторону 2упр. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра 1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. В другую сторону 3упр. *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу 4упр. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения *1-2 – опустить левое колено к полу</p>	<p>3 мин. 8 раз 8 раз на 8 счетов на 16 счетов 4 раза 4 раза на 8 счетов 16 счетов 8 раз 4 раза 8 счетов</p>	

	<p>3-4 – и.п. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх <i>3-4 упр. повторить на левую ногу</i></p>		
2	Основная часть	20 мин.	
2.1	<p><u>Аэробная часть</u> 1блок 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo Руки: 1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги. 1-4 – Grape Wine на правую ногу Руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – вниз. 1-4 – Grape Wine на левую ногу 1-4 – Singl curl правой и левой ногой. 1-4 – Double curl (два захлеста) на левую ногу 2блок на левую ногу</p>	8 мин.	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок. 1.Каждый шаг выполняем по 8 раз. 2.Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. 3.Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Singl curl – захлест правой и левой ногой; Double curl – на левую 2 раза; 4.Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу</p>

2.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u> Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра 1упр. Open-step <i>Руки:</i> - круг попеременно левой-правой; - круг обеими руками; - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; - сгибаем руки в локтях и разгибаем. 2упр. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах *1-2 – правое плечо направить к левому колену; 3-4 – левое плечо к правому колену. *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену 1-4 – тоже левым плечом</p>	2 мин. 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 4 раза	Уменьшение амплитуды и темпа движений
2.3.	<p><u>Упражнения на полу</u> В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины 1упр. И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу 2упр. И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене</p>	10 мин. 16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 4 раза держать 16 счетов 8 раз 16 раз 16 раз 8 раз	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем утяжелители Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице

<p>3-4 – и.п. *то же на другую ногу</p> <p>3упр. И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п.</p> <p>4упр. И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская тора на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища</p> <p>5упр. И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе</p> <p>6упр. «Отжимание» И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти</p> <p>7упр. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх</p>		
--	--	--

	3-4 – и.п.		
3	Заключительная часть	10 мин.	
3.1	<p><u>Вторая «заминка»</u> Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость</p> <p>1упр. И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения</p> <p>2упр. И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение.</p> <p>3упр. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание</p> <p>4упр. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола. Упражнение повторить для другой стороны тела</p> <p>5упр. И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Упражнение повторить в другую сторону</p>	<p>8 мин. удержать положение 10-15 сек. удержать 20 сек. удержать 15 сек. удержать по 15 сек. удержать по 15 сек.</p>	<p>Растягивание мышц всего тела Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы Растягивание задних мышц шеи и затылка Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро</p>
3.2	Подведение итогов	2 мин.	<p>Привлечь к анализу результатов занятия учащихся. Выявить, что получилось, что не получилось. Наметить ближайшие цели. Выявить наиболее активного/результативного учащегося</p>