

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Цель занятия: Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовки у спортсменов, занимающихся аэробикой.

Инвентарь и оборудование: шведская стенка, гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр, гантели

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. **Образовательные:** разучить первую часть танцевальной композиции «рок-н-ролл» в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. **Оздоровительные:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества (сила, специальная выносливость, гибкость), координационные способности спортсменов;
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	Вводно-подготовительная часть	20 мин	
	1. Построение учащихся 2. Сообщение темы и задач занятия	1 мин	«В одну шеренгу-Становись!»

	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На носках, правая рука вверх, левая в сторону; - На пятках, правая рука за голову, левая за спину. <p>2. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галопом правым боком, руки в стороны - То же, другим боком 	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>«Напра-Во раз-два, Налево в обход шагом - Марш!»</p> <ul style="list-style-type: none"> -руки прямые -подбородок выше <p>«Бегом-Марш!»</p> <ul style="list-style-type: none"> -дистанция два шага -спина прямая
	Ходьба с восстановлением дыхания	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
	<p>1. Круговые движения руками вперед</p> <p>2. То же, назад</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<ul style="list-style-type: none"> -руки прямые -амплитуда больше
	- Наклоны вперед с касанием ладоней пола	0,5 круга	<ul style="list-style-type: none"> -наклон ниже -ноги прямые
	Перестроение из одной колонны в две	30 сек	
	<p>1. Прыжки на двух ногах</p> <p>2. То же, но спиной вперед</p> <p>3. Напрыгивание + прыжок в группировку</p> <p>4. Напрыгивание + прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов</p> <p>5. Прыжки в группировку без остановок</p> <p>6. Напрыгивание + «козак»</p> <p>7. Выпрыгивание из глубокого приседа</p> <p>8. Переворот в сторону «Колесо»</p>	Все упражнения по одной прямой	<ul style="list-style-type: none"> -выше прыжок -ноги вместе -спина прямая -выше прыжки - прямую ногу выше поднимать -выполнять без остановок -ноги прямые
	<p>1. Махи вперед ногами, руки в стороны</p> <p>2. То же, но прыжком</p> <p>3. Махи назад с наклоном</p> <p>4. Наклоны вниз спиной вперед с отведением рук назад</p>	Все упражнения по одной прямой	<ul style="list-style-type: none"> -мах выше -приземление – ноги вместе -колени прямые -ниже наклон
2	Основная часть	60 минут	
	<p>1. Танцевальные движения в сочетании базовых шагов и элементов сложности аэробики</p> <p>2. То же, под музыку</p>	20 минут	<ul style="list-style-type: none"> -будьте внимательнее -выполнять точно под музыку
	<p>1. Поднимание ног на шведской стенке;</p> <p>2. И.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища;</p>	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять без остановок -ноги прямые

<p>3. И.п. – лежа на спине, руки за нижнюю перекладину-поднимание ног; 4. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх – одновременное поднимание ног и рук «складки»</p>		<p>-ноги прямые -ноги вместе</p>
<p>Базовые шаги под музыку: - Прыжок ноги врозь-ноги вместе - Выпад - Подскок - Подъем колена - Бег - Шаг</p>	<p>Каждый базовый шаг по 32 счета</p>	<p>-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая -носки оттянуты</p>
<p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. И.п.-о.с., поднимание рук в стороны, в руках гантели 3. Отжимание в упоре «венсон» 4. И.п. – упор лежа, поочередное поднимание рук вверх</p>	<p>Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек</p>	<p>-живот не опускать -руки прямые -спина прямая -носки оттянуты -таз не опускать</p>
<p>Базовые шаги под музыку: - Прыжок ноги врозь-ноги вместе - Выпад - Подскок - Подъем колена - Бег - Шаг</p>	<p>Каждый базовый шаг по 32 счета</p>	<p>-прыжок выше -внимательно слушать музыку -колени выше -спина прямая -выше колени</p>
<p>1. И.п.-лежа на животе, руки за голову-поднимание туловища; 2. И.п.-то же, руки вытянуты вверх-одновременное поднимание туловища и ног; 3. И.п. – то же, упражнение «лодочка» 4. И.п. – упор лежа на предплечьях</p>	<p>Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек</p>	<p>-поднимать выше -выполнять без остановок -ноги прямые -ноги вместе -таз не опускать</p>
<p>Базовые шаги под музыку: - Прыжок ноги врозь-ноги вместе - Выпад - Подскок - Подъем колена</p>	<p>Каждый базовый шаг по 32 счета</p>	<p>-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая</p>

	- Бег - Шаг		-носки оттянуты
	1. Выпрыгивание из глубокого приседа; 2. Прыжок в группировку; 3. Приседание, руки за голову; 4. Поднимание на носки, руки на пояс	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-прыжок выше -колени выше -спина прямая -подниматься выше на носки
	Базовые шаги под музыку: - Прыжок ноги врозь-ноги вместе - Выпад - Подскок - Подъем колена - Бег - Шаг	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -выполнять синхронно -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
3	Заключительная часть	10 минут	
	1. И.п.- сед углом, руки вверх-наклоны вперед; 2. И.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх - наклоны вперед; 3. Шагаты: -продольный (правая нога вперед) -то же, (левая нога вперед) -прямой 4. «Мост»	15 счет + 10 счет удержание 2 мин 2 мин 2 мин 5 раз	-колени не сгибать -ниже наклон -носки оттянуты -спина прямая -ноги прямые
	Подведение итогов занятия	1 мин	Привлечь к анализу результатов занятия учащихся. Выявить, что получилось, что не получилось. Наметить ближайшие цели. Выявить наиболее активного/результативного учащегося