

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**КОНСПЕКТ
открытого занятия по аэробике
«Применение различных направлений аэробики на занятиях»**

Разработала
Удалова Наталья Павловна,
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино

2020 год

КОНСПЕК ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.

ТЕМА: Применение различных направлений аэробики на занятиях.

Начальная техническая подготовка: освоение подготовительных элементов спортивной аэробики.

Задачи:

1. Разучивание различных танцевальных шагов, соединений в зависимости от их направления в аэробике.
2. Изучение техники элементов, соединений, частей и комбинаций в целом.
3. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности и старательности.

Место проведения: спортзал

Время проведения: 90 минут.

Инвентарь:

- гимнастические коврики
- скакалки
- степ-платформа

Подготовительная часть

Зона воздействия и направленности упражнений

Основные упражнения

Указания

1.Разминка

1.1 Разогревание

Локальные изолированные движения частями тела

Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой.

Используем низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой следим за дыханием.

2.Подготовительная часть

2.1 Совмещение движения для обширных мышечных групп

Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.

Упражнения на координацию выполняем в среднем темпе с увеличением амплитуды.

2.3 Стрейчинг

Изолированные движения для мышц бедра и голени

Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы

Выполнять в медленном темпе в положении стоя

3. Основная часть

3.1 Аэробная часть

Базовые элементы и усложнения движений, различные варианты ходьбы с движениями руками, туловищем

Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижением в различных направлениях.

Танцевальные комбинации аэробных шагов и их варианты

-базовые (блок шагов)

-латина (блок шагов)

-степ аэробичные шаги в сочетании с движениями руками (блок шагов)

Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

3.2

Аэробная заминка

Базовые движения, ходьбы с уменьшающей амплитудой движениями руками

Темп движений замедляется, дыхание восстанавливается.

3.3 упражнения на полу

Упражнения для мышц туловища

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Выполняется от 1 до 3 серий по 10-15 повторений.

Упражнения для мышц бедра

Зависит от уровня подготовленности занимающегося.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами на тренировках

Упражнение со скакалкой

Разучивание основных элементов

1. элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)

- группа отжиманий

2. элементы, демонстрирующие статическую силу (Б)

- упор углом ноги врозь

3.элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В)

- прыжок ноги врозь (ноги вместе)

- вихрь

4.элементы, демонстрирующие махи (Г)

- Фан кик

- 4 маха

5.элементы демонстрирующие равновесие (Д)

- ласточка

- вертикальный шпагат

К основным элементам относятся шпагаты в сочетании с любыми основными элементами и отрывами от пола

4.Заключительная часть

Глубокий стрейчинг

Снижение нагрузки 5 минут

Растягивание мышц передней и задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса

В разных исходных положениях, медленно с фиксацией поз и последующим расслаблением.