Комунальний позашкільний навчальний заклад

«Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»

Криворізької міської ради

План-конспект заняття з фітнес-аеробіки ***"Базові рухи і елементи аеробіки"***

***Керівник гуртка-методист*** Жарова Тетяна Іванівна

Тривалість заняття - 2 годину (90 хв.)

Група: № 2 (другий рік навчання, початковий рівень)

**Мета заняття**: Удосконалювати техніку виконання базових елементів. Сприяти формуванню уявлення про види і напрямки аеробіки.

**Освітні завдання:**

1. Формувати загальні уявлення про історію виникнення і розвитку аеробіки, сучасних видів і напрямків аеробіки;

2. Вивчити комбінацію рухів, що складається з базових елементів аеробіки;

3. Закріпити комбінацію рухів з раніше вивчених базових елементів аеробіки;

4. Сприяти розвитку психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення).

**Оздоровчі завдання:**

1. Розвивати координаційні здібності і фізичні якості (точність відтворення рухів, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодженості рухів, орієнтації в просторі, гнучкість, витривалість);

2. Формувати правильну поставу;

3. Вивчати на заняттях аеробіки дихальні вправи за системою Стрельникової.

**Виховні завдання:**

1. Виховувати дисциплінованість, артистичність,

2. Формувати естетичне задоволення від виконаної роботи.

Інвентар: музичний центр, CD диски з музичними програмами з аеробіки, гімнастичні килимки, ілюстрації, секундомір.

Додаток 1

Додаток 2

додаток 3

додаток 4

**Додаток 1**

Бесіда на тему: Історія розвитку та сучасний стан «оздоровчої аеробіки».

**Сучасна аеробіка різноманітна**. На сьогоднішній день налічують понад 30 видів аеробіки.

***Степ - аеробіка*** - це оздоровча аеробіка з використанням спеціальної степ -платформи з регульованою висотою. Необхідно дотримуватися правил роботи на степ - платформах, які забезпечують травмобезопасность занять. Правила ці стосуються висоти платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і вниз, рухів рук, музики і т.д ....

***Фітбол - аеробіка*** - аеробіка з використанням спеціальних гумових великих м'ячів (фитболов). Відмінною рисою даного виду аеробіки є вправи на розвиток вестибулярного апарату.

***Танцювальна аеробіка*** - оздоровча аеробіка, аеробне частина занять є танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від використовуємого стилю танцю розрізняють наступні види аеробіки танцювальної спрямованості: фанк-аеробіка, сіті-джем, хіп-хоп, латин (салса), афро-джас - аеробіка.

***Слайд аеробіка*** - це оздоровча аеробіка атлетичного напряму з використанням спеціальної слайд-дошки і особливого взуття. Дошка має спеціальне полімерне покриття. Вправи нагадують руху ковзанярі, лижника, роллера.

***Тераеробіка*** - новий напрямок оздоровчої аеробіки, використання спеціального комплекту амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах займається і утворюють єдину взаємопов'язану систему.

***Пампаеробіка*** - оздоровча аеробіка з яскраво вираженою атлетичної спрямованості з використанням міні-штанги (від 2 - 20 кг.) У вигляді гімнастичних палиць, а також звичайних штанг для важкої атлетики. Ці заняття рекомендуються для фізично підготовлених людей.

***Аквааеробіка*** - це оздоровча аеробіка у воді (танці, плавання під музику, ходіння по дну, силові вправи).

***Велоаеробіка (сайкл)*** - це високоінтенсивних кардіо тренування на статичному велосипеді під відео супровід (гірські віражі, спуски, лісові доріжки).

***Аеробоксинг*** - синтез аеробіки, боксу і карате. На заняттях використовують спеціальне професійне спорядження.

***Тай-бо (або Кі-бо***) - комплексна програма аеробіки, в основу якого лягли елементи: ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів єдиноборств.

***Йога - аеробіка*** - вдало поєднує в собі статичні і динамічні пози, вправи на стретчинг і розслаблення, спрямованих на пошук рівноваги різних енергетичних потоків в тілі людини. Техніку йоги відрізняє повільне і кероване розтягування м'язів.

***Пілатес аеробіка*** - це унікальний спосіб одночасного розвитку сили і гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів. Даний вид був розроблений Д. пілатесом. Він застосував свої знання йоги для лікування закрепощенности суглобів і розробив прилад-реформер, що дозволяє зняти стресовий стан на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи.

***Оздоровча аеробіка*** - один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Її характерною особливістю є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота С.С., дихальної та м'язової систем. вперше термін «Оздоровча аеробіка» використовував К. Купер в 1968 р, їм була написана книга під назвою «Аеробіка».

Серед різних видів сучасної танцювальної аеробіки, можна виділити три самостійних напрямки: оздоровча, спортивна, прикладна аеробіка.

**Додаток 2**

1. Комплекс вправ в партері (сидячи і лежачи)

1. В.П: лежачи на спині, ноги зігнуті в суглобах, руки за головою. Піднімання, опускання верхньої частини тулуба (поперек притиснутий до підлоги, при підніманні підборіддям тягнутися вперед).

2. В.П.: лежачи на спині 1. Підняти, опустити тулуб, руками потягнутися до лівого коліна.

3. В.П.: лежачи на спині, але руками потягнутися до правого коліна (поперек притиснутий до підлоги).

4. В.П. лежачи на спині. При підніманні тулуба руками потягнутися між колін.

5. В.П.: лежачи на спині, одна нога зігнута, ступня на підлозі, інша нога зігнута, стопа лежить на стегні опорної, різнойменних ліктем стосуватися зігнутою ноги на стегні.

6. В.П.: лежачи на спині, ноги зігнуті з опорою ступнями, руки вниз. Піднімання зігнутих ніг до торкання грудей, опускання в В.П.

7. В.П.: упор правим боком на правому передпліччі з опорою на руку спереду.

Малоамплітудні відведення і приведення лівої ноги в сторону.

8. В.П. упор лівим боком на лівому передпліччі з опорою на руку спереду.

малоамплітудні відведення і приведення правої ноги в сторону.

9. В.П. : упор правим боком на правому передпліччі з опорою на руку спереду

1-2 - махи лівою назад, 3-4 - те ж вперед.

10. В.П.: упор правим боком на правому передпліччі з опорою на руку спереду

1 - зігнути ліву назад з відведенням, 2 - в.п., 3-4 - те саме.

11. В.П.: упор лівим боком на лівому передпліччі з опорою на руку спереду, лівим боком. 1-2 - махи правою назад, 3-4 - те ж вперед.

12. В.П.: упор лівим боком на лівому передпліччі з опорою на руку спереду, лівим боком.1 - зігнути праву назад з відведенням, 2 - в.п., 3-4 - те саме.

Після кожної вправи необхідно виконувати вправи на розтягування (стретчинг) працюючих м'язів.

**додаток 3**

**Індивідуальний щоденник самоконтролю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Загальний стан | Сон | Працездатність | Пульс | | Вага | Примітка |
| До заняття | Після заняття | Емоційний стан |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Додаток 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***з/п*** | ***Частини заняття*** | ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Дозування час, кількість*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| 1. | Підготовча частина | Побудова, привітання. Оголошення теми заняття, завдань. Нагадування про дотримання техніки безпеки | 1  хв | Націлити вихованців на зміст заняття, що вони повинні сьогодні засвоїти, чого навчитися і яких результатів досягти. |
| 2. | Теоретична підготовка | Бесіда про історію виникнення одного з видів масової фізичної культури «аеробіки» і її різновидів: оздоровчої аеробіки, про різноманіття видів оздоровчої аеробіки на сьогоднішній день.  <Додаток 1>  Відеоматеріал про різні напрямки оздоровчої аеробіки, системах викладання | 5 хв. | Бесіда про Історію виникнення «аеробіки» та її різновидів: оздоровчої аеробіки, про різноманіття видів оздоровчої аеробіки на сьогоднішній день.  (Додаток 1)  Відеоматеріал про Різні напрямки оздоровчої аеробіки, системах викладання |
|  | самоконтроль  розминка  Розучування і виконання музичної комбінації  самоконтроль | Підрахунок пульсу (самостійно)  Побудова в шеренгу (4 лінії)  1. Ходьба на місці  2. Виконання ЗРВ  1.В.п.- руки на пояс:  1 -наклон голови вправо; 2 В.п; 3-4 - в іншу сторону.  2. В. п -1 нахил голови вперед; 2 нахил голови назад.  3.В.П. стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на стегнах:  1 поворот голови вправо;  2 - те ж в іншу сторону.  4. В.П. , напів присід:  1 плечі, вгору 2 В.П.  5. В.П.-1 кругові обертання рук вперед;  2 - те ж назад.  6. В.П. стійка ноги нарізно:  1 нахил тулуба вправо, рука вгору;  2 теж саме в сторону.  7. В.П. - стійка ноги нарізно, руки на пояс:  1 - кругові обертання тулуба вправо; 2 - те ж вліво.  8. В.П. - стоїка ноги нарізно, руки вперед;  1 - 2 перекати з п'яти на носок.  Базові елементи оздоровчої аеробіки  1.випад вліво, присід;  2. випад вправо, присідаючи;  3. ноги на ширині плечей, присід;  4. присід, носки в сторони;  5. підйом коліна до грудей, випад назад, руки вперед;  6. почергові випади правої - лівої, вперед.  Підрахунок пульсу (самостійно) | 10 сек.\*6  8 мин.  2 повтора  комплекса  20 мін.  3 повтора | При нахилі голови назад - дивитися точно вгору, при повороті - точно в сторону;   Стежити за поставою, дивитися вперед, підборіддя не опускати вниз;   Намагатися тягнутися рукою точно в сторону, вгору.  не прогинатися в області попереку, при нахилі тулуба назад коліна злегка зігнути;   Намагатися утримати рівновагу, як можна вище підніматися на носках;  Перевірити правильність виконання рухів, техніку виконання;   Стопу намагатися ставити на п'яту, при виконанні випадів;   присід виконуємо - спина пряма, підборіддя, вгору; коліно притягуємо, як можна ближче до живота, спину тримаємо прямо;  - на шиї 110-120 уд / хв - норма |
| 3. | сновна частина  (Аеробне частина)  - показ танцювальної зв'язки педагогом;  (Метод використовується при розучуванні -ускладнення)  - виконання музичної зв'язки займаються - фронтально;  - корекція помилок при виконанні рухів, індивідуальний підхід | вправи  1.п. - л. -крок; руки - в сторони, вгору, вниз;  2. п. - крок по діагоналі, руки - вперед;   л. - крок по діагоналі, руки в сторони.  3.П. - приставний крок;  л. - зігнута назад, руки скресно на грудях;  л. - крок;  п. - зігнута назад  4.п. - крок, по діагоналі вліво, руки - від грудей в сторони;  л. - підйом коліна той же іншою ногою   5. п. - л. вгору, поворот, то ж вниз, руки - в сторони, вперед, вниз.   6.боком приставний - вправо,   п. - випад, підйом коліна до грудей, то ж в іншу сторону, руки в сторони.  7.випади п л., Руки зігнуті до грудей почергове згинання;  нахил голови вперед, ноги разом, присід. | 20 хв.  4 повтори | П. - права нога;  Л. - ліва нога;  Стопу ставимо на повністю на підлогу, виконуємо невеликий нахил корпусу вперед, спина при цьому пряма;  Намагаємося не зупинятися, хто не витримує темпу, виконує ходьбу на місці, для того, щоб навантаження знижувалася поступово;  Стежити за темпом і ритмом музичного супроводу;  При самостійній роботі, над зв'язкою аеробіки, звернути увагу на послідовність виконання вправ, виконувати під рахунок, стежити за поставою; |
| 3.1. | серія аеробних  вправ  дихальні вправи  (По системі Стрельникової  Самоконтроль | 1. ходьба - на місці;  2. стрибки- ноги нарізно, разом;  3. стрибки - ноги скресно;  4. підскоки - на місці;  5. біг - вперед по діагоналі, вправо;  6. біг - вперед по діагоналі, вліво;  7. біг - на місці;  8. ходьба - на місці.    Підрахунок пульсу (самостійно)  1. впр.- «Долоньки»  2. впр.- «Кішечка»  (По 8 вдихів - 3 серії, в подальшому кількість вдихів збільшуємо)  Підрахунок пульсу (самостійно) | 10 хв  4 повтора | При виконанні стрибків приземлятися на всю стопу, стежити за диханням, поставою, намагатися витримувати темп виконання;  Не зупинятися на місці, виконувати ходьбу;  130-160 уд / хв. - норма    При повороті в бік - виконуємо вдих;    При стисненні пальців в кулак - виконуємо вдих;    Хто відчує запаморочення - підняти руку;  - на шиї 110-120 уд / хв |
| 3.2. | Вправи виконуються на підлозі, зміцнення м'язів живота, спини, рук | 1. Опрацьовуємо м'язи преса (верхній, косі м'язи живота, нижній);  2. Вправа «Човник»  В.П. лежачи на животі;  1. - підняти тулуб вгору, прогнутися, руки прямі;  2. - В.П.  3.віджимання виконується з вихідного положення «упор з колін»  1. нахил тулуба, дотик статі грудьми;  2. вихідне положення. | 10 сек.  2 хв.  2\*3 | Поперек повинен бути притиснутий до підлоги, лікті розгорнуті точно в сторону, підборіддя спрямований вгору;  Намагатися утримати положення, напружуючи м'язи спини, прогинаючись, як можна вище вгору;  не прогинатися в попереку, намагатися торкатися грудьми підлоги, пальці спрямовані всередину, один на одного; |
| 3.3 | Заключна частина | Вправи на розвиток гнучкості, релаксація, дихальні вправи.  - повільне розтягування до відчуття напруженості в м'язах, з подальшим фіксуванням позиції на  10-30 сек. | 10 хв  4 повтора | При виконанні вправ на розвиток гнучкості, не згинати ноги в колінах;  Вправи, на розслаблення виконуються під повільну музику, всі рухи повинні бути плавними, що не квапливими, м'язи д.б.н. розслаблені;    прогинатися в попереку, намагатися торкатися грудьми підлоги, пальці спрямовані всередину, один на одного; |
| 4. | Підведення підсумків заняття | Бесіда про види оздоровчої аеробіки (закріплення теорії), - Що вас зацікавило, який напрямок оздоровчої аеробіки вас привабило, і ви готові спробувати виконання фізичних вправ по одному з пропонованих стилів? | 5 хв. |  |
|  | Домашнє завдання, підведення підсумків | Д / з: виконувати комплекс вправ на розвиток гнучкості, сили.  Індивідуальна бесіда, заохочення кожного займається.  (Заповнення індивідуальних щоденників <Додаток 3> | 5 хв | Виконувати комплекс з 10 вправ «Додаток 2» для корекції фігури, кожен день після шкільних занять »  Оцінити роботу кожного вихованця, проаналізувати досягнення. |