**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА» ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

**ПЛАН КОНСПЕКТ**

**Тема «Структура занятия по классической (базовой) аэробике»**

**Вопросы:**

1. Понятие аэробики. Первая часть занятия- разминка.
2. Основная часть занятия
3. Заключительная часть занятия. Стетчинг.

**Тип занятия:** теоретическое и практическое занятие

**Цель занятия:** Изучить с воспитанниками основное понятие и структуру занятия по классической аэробике.

**Задачи занятия:**

1. Обучающие: Изучить с воспитанниками основное понятие базовой аэробики, структуру занятия, основные элементы разминки, основной и заключительной части занятия, разнообразие и вариативность занятий. Научить воспитанников слышать музыкальный темп.
2. Развивающие: Сформировать у воспитанников танцевальные навыки. Повысить общий уровень физической натренированности воспитанников.
3. Воспитательные: Сформировать у воспитанников стремление вести здоровый образ жизни, и эстетическое представление о занятии спортом.

**Время занятия**: 2 часа

**Место занятия**: класс, танцевальный зал.

**Оборудование:** Спортивно-прикладное: гантели, коврики, тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, эллиптический, степпер мини твистер). Персональный компьютер, видеоматериалы занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение.

1. **Ход занятия:**
2. Приветствие воспитанников.
3. Проверка посещаемости
4. Проверка подготовки воспитанников к практической части занятия (наличие сменной спортивной одежды и обуви)
5. Сообщение темы и цели занятия

*Теоретическая часть урока включает в себя лекцию, которая длится 45 минут. (Приложение №1)*

*Далее показываю воспитанникам видеоматериал с различными вариантами разминки на занятиях по аэробике. ( Приложение №2)*

*Далее перехожу к практической в танцевальном зале, групповым методом под музыку:*

*1.Провожу разминку. Музыка 120 акцентов/мин. Делаю глубокий вдох выдох, поочередные повороты плечевого пояса из положения стоя, на 2 и 4 счета. Круговыми движениями провожу разминку кистей, локтей и плечевого пояса, на 4- 8 счетов. Далее выпады вправо и лево со скольжением на согнутое опорное колено, на 8 -16 счетов. Затем следуют простые шаги базовой аэробики, без особой хореографической связки, поочередно, на право и лево, на 8 счетов. (степ тач, открытый шаг, керл, дабл степ, V степ). Делаю по 4 повтора данной комбинации. Затем, заканчиваю открытым шагом с махами руками на 8 повторений, и перехожу в выпады на опорное правое и левое бедро поочередно на 16 повторений. Останавливаюсь на опорном правом бедре и делаю пружинистые раскачивания 8 повторений, затем выпрямление правого колена с подъемом туловища и вытянутыми руками (8 повторений). Далее, пружинистые движения колена (4 повторения), с последующим поворотом в прямой выпад, и опять пружина на 8 счетов. После чего делаю растяжку на каждый счет «колено носок», на счет «раз»- колено в пол, на счет «два»- колено прямое, носок «на себя», угол колена всегда должен быть тупым или прямым, опора на бедро. Те же комбинации повторяю на левую сторону. Разминка длится 10 минут*

*2. Основная часть занятия проводиться как в тренажерном зале, так и в танцевальном. Аэробная часть занятия включает в себя изучение танцевальной связки- 15 минут и занятие на кардиотренажерах- 20 минут, которое проходит в тренажерной зале.*

*Танцевальная часть проходит под музыку, заранее подготовленную 120-160 акцентов в минуту.*

*1. Использую линейный метод разучивания танцевальной комбинации.*

*Начинаю с маршевого шага, затем перехожу в шаг V степ- делаю 8 повторений на каждую ногу, и добавляю движения руками поочередно вверх (правой и левой). После меняю ногу, делаю маршевый шаг и перехожу в V степ- 8 повторений. Далее меняю ногу и продолжаю маршевый шаг с правой ноги.*

*Разучиваю бейзик степ, с маршевого шага (на 4 счета приседаем на правую и левую ногу с выпадом, поочередно). Делаю 8 повторений.*

*Далее из маршевого шага с правой ноги соединяю Vстеп и бейзик степ, по схеме: 2 Vst+2 Bst делаю 8 повторений на правую и 8 повторений данной комбинации на левую ногу.*

*Далее разучиваю Джек (прыжки ноги врозь- ноги вместе на 2 счета), повторяю Джек по схеме: 2 Джек, 2 марш; в количестве 16 повторений.*

*Далее из маршевого шага с правой ноги соединяю бейзик степ и джек: 2 Бейзиук степ+ 2 Джек, через 2 марш. Делаю 16 повторений. Затем соединяю к данной комбинации 2 Vst, и получаю счледующую комбинацию: 2 Vst+2 Bst+2 Джек, через 2 марш. Делаю 8 повторений и перехожу в маршевый шаг с левой ноги. Повторяю комбинацию 8 раз с левой ноги.*

*Перехожу в маршевый шаг с правой ноги, разучиваю Тач сайт (шаг в сторону, шаг в исходную, поочередно в право и лево). Делаю 16 повторений, и перехожу в маршевый шаг. Разучиваю Ланч (выпад поочередно вправо и лево, через согнутое колено). Соединяю Тач сайт и Ланч, делаю 16 повторений комбинации. Затем использую метод сложения соединяю первую часть связки с последней изученной. Всю связку повторяю на правую ногу 8 раз, перехожу в маршевый шаг, затем меняю ногу на левую, и повторяю всю связку на левую ногу 8 раз. Далее перехожу на степ тач с правой ноги, повторяю степ тач 8 раз. Затем – оупен степ 8 раз, медленно переходя в выпады вправо и лево с опорой на бедро (угол колена всегда прямой или тупой, не допускать острого угла в коленях). После выпадов следуют пружинистые движения на правое колено 8 повторений, затем поворот на право и 8 пружинистых повторений на прямой выпад. Аналогичную комбинацию повторяю на левую сторону. После вышеперечисленного делаю вдох и выдох по 4 повторения. На этом заканчиваю танцевальную часть аэробной заминки и перехожу к занятиям в тренажерном зале.*

*Сначала довожу до всей группы воспитанников технику безопасности и порядок занятий на каждом тренажере. Затем каждый воспитанник в течении 10 минут занимается на кардиотренажерах. По кругу все воспитанники меняются, таким образом, что бы каждый из них позанимался на всех видах тренажеров по 5-10 минут. Весь процесс тренировки занимает 20 минут, и происходит под моим контролем.*

*В качестве силовой части тренировки, провожу занятия на лавочке для пресса. Каждый из воспитанников занимается индивидуально, под моим руководством. С использованием гантелей, занимающийся, из положения лежа, с фиксированными ногами, делает подъемы плечевого пояса с на 25 см от плоскости лавочки, тянет руки и подбородок вверх, 15 повторений, по 2 подхода. Затем в исходном положении лежа на лавочке с гантелями, делает разведение рук, согнутых в локтевых суставах, на каждый счет по 15 повторений в два подхода. Далее, из исходного положения, лежа на лавочке, руки с гантелями зафиксированы от плеча, делает подъемы корпуса на 2 счета, переходя в сидячее положение, в конечной точке поднимая руки вверх, и выпрямляя спину, 15 повторений. Силовая часть длится 5 минут.*

Основная часть занятия длится 25 минут, после чего, занимающиеся проходят в танцевальный зал и берут коврики.

3.В отличие от всего занятия, заключительный stretch создаю структурно-хореографическим методом под медленную музыку.. *Stretch начинаю из положения лежа на спине, в котором выполняю статические растяжки для мышц ног, проговаривая четко все положения, команды и счет,. Каждое положение фиксирую и удерживаю в течение 8 секунд. Каждую ногу поочередно притягиваю к себе, удерживая на весу корпус тела, с поднятыми лопатками, затем обе ноги притягиваю к животу. Далее осуществляю плавные круги бедром вправо и лево, поочередно, меняя бедро.*

Заведение ног за голову, а также стойка на лопатках категорически запрещены, во избежание травм шейного отдела позвоночника.

*Далее осуществляю плавный переход в сед.* В отличие от силовой части заключительный stretch может включать сед, так как при статической растяжке он не оказывает травмирующего воздействия на поясничную область позвоночника. В седе и в седе ноги врозь растягиваются мышцы ног (приводящие, отводящие и бицепс бедра), а также косые и боковые мышцы туловища. *Выполняю наклоны вперед и в стороны с удержанием конечного положения, а также растягиваю приводящие мышц бедра в положении сидя, стопы вместе, колени врозь.*

Из-за возможного травмирования коленного сустава недопустимо использование растяжек в позе барьерного шага.

*Из седа перехожу в положение «лотоса», далее следует боковой стретч, и поочередное округление или выпрямление спины, затем перехожу в положение стоя, в котором выполняю статические растягивания в выпадах, наклонах, на право и лево, в согнутых коленях. Далее делаю глубокий вдох и выдох, прогиб прямой спины вперед на согнутых коленях, и поднятие круглой спины вверх на согнутых коленях.*

Заключительное растягивание мышц – очень важная часть занятия. Она оставляет впечатление о занятии в целом, поэтому должна быть хорошо продумана: все переходы из одного положения в другое должны быть логичны, красивы, закончены и соответствовать специально подобранной музыке. Последнее движение должно приходиться на последний аккорд фонограммы. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Заключительная часть длится 5 минут.

**Заключительная часть**

В заключении подвожу итоги занятия, методом опроса воспитанников о каждом этапе занятия, используя следующие ключевые вопросы: 1. Что вы знаете о структуре урока по базовой аэробике? 2. Для чего нужна разминка? 3. Что включает в себя основная часть занятия? 4. Как правильно закончить занятие по аэробике?

Затем воспитанники убирают на место инвентарь (коврики, гантели)

**Рефлексия**

С целью проверки эффективности методов обучения и уровня мотивации воспитанников в течении всей теоретической части урока, задаю наводящие вопросы по новой теме, а так же по ранее пройденным темам. Урок строю в ходе двусторонней беседы (преподаватель- аудитория). Воспитанники активно отвечают на вопросы, задают вопросы преподавателю по новой теме.

Что касается практической части, то в процессе всего занятия на каждом этапе тренировки по 1 минуте в среднем, воспитанники, самостоятельно по очереди показывают изученные движения, выступая в качестве тренера для всей группы, вслух проговаривая правила выполнения упражнений, и проговаривая счет под музыкальное сопровождение.

**Литература:**

**1.**Методические рекомендации «Методика преподавания оздоровительной аэробики»/ В.Ю. Довыдов, Т.Г.Коваленко, Г.О. Краснова; Министерство образования Российской Федерации Волгоградский государственный университет, Волгоградская государственная академия физической культуры.

**2.**«Все о фитнесе»/Ю. Виес.- Мн.: Книжный дом, 2011. – 512 с.: ил. 3.«Оздоровительная классическая аэробика»: учебное пособие / Е.О.

Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.: ил.-(Высшее образование).

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Евтищенко