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

**ПЛАН КОНСПЕКТ**

**Тема №5 «Степ аэробика»**

**Вопросы:**

**5.3. Классификация упражнений**

**Тип занятия:** теоретическое и практическое занятие (круговая тренировка)

**Цель занятия:** Изучить классификацию упражнений в степ аэробике.

**Задачи**:

1. Обучающие: классификацию упражнений в степ аэробике..
2. Развивающие: развить у воспитанников чувство ритма, и креативное мышление, физическую выносливость, и др. физические возможности
3. Воспитательные: сформировать у воспитанников мотивацию вести здоровый образ жизни, регулярно посещать тренировки.

**Время занятия**: 2 часа

**Оборудование**: Спортивно-прикладное: гантели, коврики, тренажеры, степплатформы. 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

**Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

* шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
* шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

* с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
* со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

* без поворота – переместительные;
* с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

* шаги;
* подскоки и скачки.

*Теоретическая часть урока включает в себя лекцию, которая длится 45 минут.*

*Довожу до воспитанников основные требования при выполнении упражнений на степплатформах.*

*Далее перехожу к практической в танцевальном и тренажерном зале, круговым методом под музыку:*

*1.Провожу разминку, с использованием степплатформы. Музыка 120 акц/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 степ аэробики, используя метод музыкальной интерпретации, поочередно, на право и лево, на 8 счетов выполняю следующую комбинацию упражнений (2 оупен степ, 2 колено, 2 кик+2Vстеп ). Делаю по 4 повтора данной комбинации. Затем, заканчиваю открытым шагом на степ платформе, с махами руками на 8 повторений, и перехожу в выпады – приседания на опорное правое и левое бедро поочередно на 16 повторений. Затем меняю центр тяжести, делая поворот корпусом, так что бы степплатформы оказалась с правой стороны, выполняю скручивающие движения туловищем, одновременно приседая на опорной ноге. Так же выполняю все упражнения на левую ногу. Разминка длится 10 минут.*

*2. С целью вариативности и недопущения переутомления учащихся, перевожу группу в тренажерный зал. Каждый из учащихся в течении 5 минут занимается на одном из кардиотренажеров. В течении занятия учащиеся меняются дважды тренажерами.*

*3. Группа перемещается в танцевальный зал. Используя линейный метод, с учащимися разучивается хореографическая связка на степплатформах по типу (ланч сайт+2захлест+3 колена+форвард). Данная часть занятия длится 10 минут. Данная композиция представляет все варианты упражнений изученных на теоретической части урока.*

*4. Затем воспитанники переходят в тренажерный зал. Каждый из учащихся в течении 5 минут занимается на одном из силовых тренажеров. В течении занятия учащиеся меняются дважды тренажерами. (10 минут)*

*5. Занятие заканчивается упражнениями на пресс, спину, и легким стрейчингом. (5 минут)*

*В данном занятии с целью разнообразить занятие и снизить нагрузку на учащихся используется вариативность. (смена типов тренировки).*

**Заключительная часть**

Подведение итогов занятия

Уборка на место инвентаря (коврики, гантели)

**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 «25» августа 2014 года