**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

**Тема занятия: «**Функциональная тренировка у аэробистов»

**Цель занятия:** Повышение уровня танцевальной и физической подготовки у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

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

**ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:**

1. разучивание первой части танцевальной композиции «рок-н-ролл» в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. развитие физических качеств спортсменов (силы, специальной выносливости, гибкости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма и коллективизма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Частные задачи | Части занятияи их содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | **Вводно-подготовительная часть** | 20 мин |  |
|  |  | 1. Построение занимающихся2. Сообщение темы и задач занятия | 1 мин | «В одну шеренгу-Становись!» |
|  |  | 1.Ходьба: -на носках, правая рука вверх, левая в сторону;-на пятках, правая рука за голову, левая за спину.2. Бег- галопом правым боком, руки в стороны- то же, другим боком | 1 круг1 круг10 кругов1 круг1 круг | «Напра-Во раз два,Налево в обход шагом - Марш!»-руки прямые -подбородок выше«Бегом-Марш!»-дистанция два шага-спина прямая |
|  |  | Ходьба с восстановлением дыхания | 2 круга | «Руки вверх-вдох, вниз-выдох!» |
|  |  | 1.круговые движения руками вперед2. То же, назад | 1 круг1 круг | -руки прямые-амплитуду больше |
|  |  | -наклоны вперед с касанием ладоней пола | 0,5 круга | -наклон ниже-ноги прямые |
|  |  | Перестроение из одной колонны в две  | 30 сек |  |
|  |  | 1.прыжки на двух ногах2. тоже, но спиной вперед3. напрыгивание + прыжок в группировку4. напрыгивание + прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов5. прыжки в группировку без остановок6.напрыгивание + «козак»7.выпрыгивание из глубокого приседа8. переворот в сторону «Колесо» | Все упражнения по одной прямой | -выше прыжок -ноги вместе-спина прямая-выше прыжки- прямую ногу выше поднимать-выполнять без остановок-ноги прямые |
|  |  | 1.махи вперед ногами, руки в стороны2. то же, но прыжком3. махи назад с наклоном4. наклоны вниз спиной вперед с отведением рук назад | Все упражнения по одной прямой | -мах выше -приземление –ноги вместе-колени прямые-ниже наклон |
| 2 | **Основная часть** | 60 минут |  |
|  |  | 1.танцевальные движения в сочетании базовых шагов и элементов сложности аэробики2.то же, под музыку | 20 минут | -будьте внимательнее-выполнять точно под музыку |
|  |  | 1.поднимание ног на шведской стенке;2. и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища;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» | Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек | -выполнять без остановок-ноги прямые-ноги прямые-ноги вместе |
|  |  | Базовые шаги под музыку:- прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг  | Каждый базовый шаг по 32 счета | -прыжок выше-опускаться на полную стопу-колено выше-спина прямая-носки оттянуты |
|  |  | 1.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;2. и.п.-о.с., поднимание рук в стороны, в руках гантели3. отжимание в упоре «венсон»4. и.п. – упор лежа, поочередное поднимание рук вверх | Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек | -живот не опускать-руки прямые-спина прямая-носки оттянуты-таз не опускать |
|  |  | Базовые шаги под музыку:- прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг  | Каждый базовый шаг по 32 счета | -прыжок выше-внимательно слушать музыку-колено выше-спина прямая-выше колено |
|  |  | 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 | Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек | -поднимать выше-выполнять без остановок-ноги прямые-ноги вместе-таз не опускать |
|  |  | Базовые шаги под музыку:- прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг  | Каждый базовый шаг по 32 счета | -прыжок выше-опускаться на полную стопу-колено выше-спина прямая-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-колено 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. шпагаты:-продольный (правая нога вперед)-то же, (левая нога вперед)-прямой 4. «мост» | 15 счет + 10 счет удержание2 мин2 мин2 мин5 раз | -колени не сгибать-ниже наклон-носки оттянуты-спина прямая-ноги прямые |
|  |  | Подведение итогов занятия | 1 мин |  |