**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 занятия  и их содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | **Вводно-подготовительная часть** | | 20 мин |  |
|  |  | 1. Построение занимающихся  2. 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 круг  1 круг  10 кругов  1 круг  1 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 вперед  2. То же, назад | 1 круг  1 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 ногах  2. тоже, но спиной вперед  3. напрыгивание + прыжок в группировку  4. напрыгивание + прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов  5. прыжки в группировку без остановок  6.напрыгивание + «козак»  7.выпрыгивание из глубокого приседа  8. 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 стороны  2. то же, но прыжком  3. махи назад с наклоном  4. 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 аэробики  2.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 гантели  3. 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 удержание  2 мин  2 мин  2 мин  5 раз | -колени не сгибать  -ниже наклон  -носки оттянуты  -спина прямая  -ноги прямые |
|  |  | Подведение итогов занятия | 1 мин |  |