Конспект учебно – тренировочного занятия для групп базового уровня 2 го года обучения.

Тренер – преподаватель: Кузьмина Елена Алексеевна

Дата: 29.10.2020

Начало занятия: 15:00

Окончание занятия: 16:30

Цель: повышение уровня физической подготовленности спортсменов

Задачи:

1. Совершенствование выполнения базовых шагов в связке с руками, с элементами сложности (джек, ланч, подскок, скип, кик)
2. Формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений
3. Привить интерес к регулярным занятиям спортивной аэробикой; воспитывать дисциплинированность, старательность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание деятельности** | **Время выполнения** | **Организационно- методические указания** |
| 1. вводная часть | ОРУ  1. и.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс: выполняем наклоны и повороты головы , повторить 8- 10 раз  2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову: выполняем повороты туловища вправо, влево, повторить 10 раз  3. и.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз: наклон к правой (левой) ноге, повторить 10 раз  4. подъемы на полупальцы (6 поз, 2 поз) | 7-8 мин  5- 7 мин | Следим за осанкой: спина прямая, плечи свободно опущены вниз, колени затянуты  Активно вырастаем и медленно опускаемся на всю стопу |
| 2. основная часть | 1. развитие гибкости  Шпагаты: продольный правая нога вперед, то же, левая нога вперед, прямой    2. Базовые шаги:  - Джек: выполняем музыкальный квадрат + 8 отжиманий в упоре лежа (2 подхода);  - ланч: выполняем музыкальный квадрат + 8 прыжков в упоре лежа с хлопком (2 подхода);  - подскок: выполняем музыкальный квадрат + 8 рамок (2 подхода);  - Скип: выполняем музыкальный квадрат + 5 углов ноги врозь (2 подхода);  - кик: выполняем музыкальный квадрат + 5 углов ноги вместе (2 подхода);  3. мах в вертикальный шпат.  Из положения «складочки» выполняем активные махи назад, раскрывая вертикаль -180 гр, на каждую ногу 20 раз  4. отработка рук из соревновательных композиций  5.подкачка  - отжимания, 15 раз\* 3 подхода  - пресс: «складной нож», 15 р\*3 подхода  - спина: 15 р\*3 подхода  - выпрыгивание из полного приседа, 15р\*3 подхода | 6 мин  20- 25 мин  15 мин  20 мин | Продольный шпагат: плечи и бедра, сохраняя квадрат, удерживаем относительно той ноги, на которую раскрыт шпагат; спина прямая, руки отведены за бедра, колени затянуты; центр тяжести распределен между двух ног равномерно. Прямой шпагат: пах раскрыт, спина прямая, ноги затянуты  Стопа опорной ноги плотно прижата к полу, колени затянуты; рабочая нога активно выполняет мах, раскрывая 180 гр  Ноги прямые, стопа затянута  Спина прямая, руки напряжены |
| Заключительная часть | Упражнения на растягивание:  - шпагаты;  - мосты;  - стопы | 5- 7 мин |  |