

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

Мастер-класс на тему: «Фитнес-аэробика»

(Учебно-методическое пособие)

Выполнила:
Т.В.Носкова
тренер по виду спорта «Фитнес аэробика»

Анжеро – Судженск, 2020

Мастер-класс на тему: «Фитнес-аэробика»

Цели и задачи:

- повысить мотивацию к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений **фитнес — аэробики**.
- расширить представление о разных направлениях в фитнес - **аэробике**.

Инновационность методики:

Современная фитнес - аэробика - система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы, включающие социальный, духовный, психологический и физический компоненты.

Предлагаемая методическая разработка уникальна тем, что направлена на объединение двух разных направлений **фитнес - аэробики**: классической аэробики и хип-хопа

Целевая аудитория:

Фитнес – аэробика объединяет в себе метод усложнения и метод блоков: перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения, и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (*с поворотами, по 'квадрату', по кругу, по диагонали*). Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску: элементы танцевальной аэробики, хип-хоп аэробики, что позволяет расширить диапазон двигательной активности и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу понять, насколько подготовлен воспитанник, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

Оборудование, техническое оснащение: коврики, магнитофон, CD-диски.

Уровень и степень внедрения разработки в практическую деятельность:

Ход занятия.

В программу **занятия** входит:

1. Разминка
 2. *Основной блок (танцевальная аэробика, хип-хоп аэробика)*
 3. *Силовой блок (укрепление различных видов мышц)*
 4. Стрейтчинг
- 1. Разминка**

При разминке воспитанники выполняют легкую нагрузку. Большое значение имеют упражнения на растягивание. Например, наклоны головы корпуса, упражнения на разогревания рук, ног. Уделяется внимание базовым движениям без поворотов и прыжков. Движения простые и повторяются несколько раз.

2. Основная часть

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Продолжительность основной части от 10 до 15 минут.

а) Разучивание базовых элементов

Варианты ходьбы с движениями рук. Шаги: приставной, переменный, открытый, скрестный, треугольник вперед, треугольник назад. Прыжок со сменой ног — маятник. Прыжок ноги врозь - ноги вместе. Поворот вправо - влево (*выполнять в среднем темпе*).

б) Аэробный пик

Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробики и хип-хоп аэробики осуществляется под громкую музыку с максимальной отдачей: сначала несколько раз танцевальное движение выполняется медленно (в пол темпа, а потом быстро. Активное взаимодействие с музыкой (экспрессия, интерпретация ритмического рисунка и характера музыкального сопровождения в стиле хип-хоп. Следующий прием: то же танцевальное движение, но в разных направлениях (*по кругу, по диагонали и под разную музыку*)



Использование базовых шагов аэробики

Движения ног:

1. базовый шаг (1-4)

И. п.: ноги вместе выполняется шаг правой ногой вперед («1», далее левая нога приставляется к правой («2»). На счёт "3" и "4" возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, шаг заканчивается возвращением в исходное положение.

2. захлѣст, загиб (1-2)

И. п.: ноги врозь (*чуть шире плеч*) на счёт тяжесть тела переносится на правую ногу (*колени при этом чуть согнута*) («1»), На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

3. скрестный шаг (1-4)

В дословном переводе с английского языка, этот шаг означает «*виноградная лоза*». И. п.: ноги вместе на счёт 1» выполняется шаг правой в сторону (вправо, затем - шаг левой ногой скрестно (*сзади*) правой («2»), Ещё раз шаг правой в сторону (*вправо*) («3»), левая нога приставляется к правой («4»),

4. бег

Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бег на месте с захлѣстом голени назад.

5. прыжок ноги врозь - ноги вместе (Т-2]

И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь «*на ширине плеч* ». необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение «2»:

6. подъем колена (1-2)

И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колени и поднимается вперед, как можно выше («7»). На счёт *2» нога возвращается в исходное положение.



7. открытый шаг (1-2)

И. п.: ноги врозь (*чуть шире плеч*) на счёт "1" тяжесть тела переносится на правую ногу, калено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога касается пола носком.

8. приставной шаг (1-2)

И. п.: ноги вместе выполняется шаг правой ногой в сторону (вправо, на счёт "2" левая нога приставляется к правой на носок.

Движения рук:

1. сгибание рук

И. п.: руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах.

2. «Качание руками»

И. п.: руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

3 «Фанки»

И. п.: руки к плечам, локти вниз в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

3. «Маятник» - поочередные сгибания и разгибания рук с круговыми движениями перед собой.

4. «Бабочка»

И. п.: согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

3. Силовой блок (укрепление различных видов мышц)

Отводится 8-10 минут. Включают в себя движения для укрепления мышц ног, рук, мышц живота (*пресс*), приседания, любое другое силовое упражнение. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает ребенка менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Упражнения для ног:

1. Стоя на четвереньках поднятие ног, вытяните назад до такого уровня, пока не будет образована прямая линия с телом. Удерживайте такое необычное положение тела в течение 3 секунд, а затем повторите подъемы с противоположной стороны.

Упражнения на пресс:

2. Стоя на коленях, развести руки*в стороны, сесть на правое бедро, правую руку выгнуть дугой вниз и влево, снова принять исходное положение и выполнить упражнение в другую сторону.

3. Из исходного положения (*сидя, руки в упоре сзади*) ноги слегка приподнять, имитируя нажимание ногами на педали.

4. Исходное положение - лежа на спине, согнуть ноги и обхватить голени руками. Голову поднять и держать так несколько секунд. Потом принять исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки к плечам. Сесть, вытянув руки вверх, потрясти расслабленно кистями и принять исходное положение.

4. Стрейтчинг

Во время стретчинг - упражнений растягиваются различные группы мышц с остановкой в данном положении на несколько секунд.



На занятии стретчингом важно соблюдать **несколько правил:**

1. проводить растяжку только на разогретые мышцы – за 10-15 минут до упражнений необходимо дать им нагрузку: побегать, попрыгать или сделать несколько активных движений, которые улучшат кровообращение, повысят температуру мышечных тканей;
2. необходимо следить за дыханием – растягиваться на выдохе после глубокого вдоха носом;
3. тренироваться в удобной, не стесняющей движения одежде;
4. удерживать статическое положение в крайней точке до 15-45 секунд.

