

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

**Тренер-преподаватель
Л.А. Гнеушева**

Бичура
2016г

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия по аэробике
для группы начальной подготовки второго года обучения.

Дата проведения: 15.03.2016г.

Время проведения: 16.00 – 17.30

Место проведения: спортивный зал «Бичурской ДЮСШ»

Тип занятия: учебно-тренировочный

Инвентарь: гимнастические палки, степ-платформы, гимнастические коврики, карточки.

Задачи:

1. Освоение техники новых танцевальных элементов, развитие темпа, ритма в музыке;
2. Совершенствование навыков прыжков (прыжковая подготовка)
3. Развитие физических качеств (гибкости, силы основных групп мышц);
4. Через подвижные игры развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозирование нагрузки	Общие методические указания
Вводная часть	Построение, равнение, приветствие, перерасчет по порядку, проверка учащихся по списку, сообщение задач.	5 мин	Построение в шеренгу
Подготовительная часть	Разминка в движении: -ходьба; -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки за голову; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в сторону; -ходьба широким шагом с хлопком перед собой; -ходьба спортивная с переходом на медленный бег; -бег в медленном темпе;	10сек 10 сек 10 сек 10 сек 10 сек 10сек 30 сек 20 сек 10 сек 20 сек	Следить за правильной осанкой и и. п. рук. Соблюдать дистанцию Следить за правильной работой ног и рук.

	<p>Развитие силы основных групп мышц: -выпрыгивание вверх со степ-платформы; -упор-присев упор - лежа; -сгибание-разгибание рук в локтевых суставах «приседание на руках»; -выпрыгивание вверх из и. п. полный присед; -бег на месте в быстром темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Встань в колонну», «Пень, дерево, кустарник»</p> <p>Развитие гибкости нижних конечностей. - «качели», и.п. сед, ноги врозь, наклоны вперед; -«складной ножик», и.п. сед. Ноги вместе, наклон вперед; -и. п. широкий сед, наклоны вперед, к правой, левой ноге; -«бабочка», и. п. сед, стопы вместе, наклоны вперед. -«шпагаты».</p>	<p>12 раз 12 раз</p> <p>12 раз 2*7 сек</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Выполнение упражнений ОФП выполняется 2-3 раза. В зависимости от уровня подготовленности учащихся.</p> <p>Выполняется в парах и с помощью тренера.</p>
<p>Заключительная часть.</p>	<p>Построение, подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>5-7 мин</p>	

САМОАНАЛИЗ

открытого учебно-тренировочного занятия по аэробике.

Тренер-преподаватель: Гнеушева Людмила Алексеевна.

Учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки второго года обучения, присутствовало 14 учащихся. Конспект занятия соответствует программным требованиям.

В ходе занятия реализовывались следующие задачи:

1. Освоение техники новых танцевальных элементов, развитие темпа, ритма в музыке;
2. Совершенствование навыков прыжков (прыжковая подготовка)
3. Развитие физических качеств (гибкости, силы основных групп мышц);
4. Через подвижные игры развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.

Для реализации данных задач мною использовались следующие методы обучения: словесные (объяснение, команды, указания, подсчет), наглядные (показ), практические (метод упражнения).

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия была проведена разминка в движении, здесь использовались различные виды ходьбы и бега. В общеразвивающих упражнениях использовалась гимнастическая палка.

Так, как аэробика имеет танцевально-спортивную направленность, в тренировочном процессе я использую упражнения, как танцевального характера, так и для развития физических качеств и упражнений на технику выполнения. Это можно было проследить в основной части занятия (прыжковая подготовка, общефизическая подготовка, выполнение танцевальных элементов, развитие гибкости).

Индивидуальная работа прослеживалась через планирование нагрузки, которая соответствовала функциональным возможностям каждого учащегося.

На протяжении всего занятия были использованы методы стимулирования (похвала). Учащиеся в ходе тренировочного процесса проявляли между собой взаимодействие (в парах, в группах).

На каждом учебно-тренировочном занятии, я предлагаю учащимся выполнить домашнее задание. Это могут быть упражнения на развитие отдельных групп мышц, развитие силы и т.д. А так же я использую методику поисково-творческого характера (кроссворды, анкеты и др. задания), т.е.

выполняя их, учащиеся развивают кругозор в области физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Считаю, что поставленные в начале учебно-тренировочного занятия задачи реализованы.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия по аэробике
для учебно-тренировочной группы первого года обучения.

Дата проведения: 17.12.2014г.

Время проведения: 16.45 - 17.30

Место проведения: спортивный зал «Бичурской ДЮСШ»

Тип занятия: учебно-тренировочный

Инвентарь: мячи фитболы, гимнастические коврики, гантели (вес 500 гр.), конусы.

Задачи:

Образовательные: Разучивание новых танцевальных связок с использованием мячей фитболов;

Оздоровительные: Развитие физических качеств (координационных способностей, силы, равновесие) с использованием мячей фитболов;

Воспитательные: Воспитание самостоятельности, коллективизма,

Часть занятия	Содержание занятия	Дозирование нагрузки	Общие методические указания
Вводная часть	Построение, равнение, приветствие, перерасчет по порядку, проверка учащихся по списку, сообщение задач.	2 мин	Построение в шеренгу
Подготовительная часть	Разминка в движении: -ходьба; -ходьба на носках, правая рука вверх, левая в сторону; -ходьба на пятках, правая рука за голову, левая за спину; - ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; - ходьба гимнастическим шагом; -ходьба спортивная с переходом на медленный бег; -бег в медленном темпе;	10 сек; 10 сек; 10 сек; 10 сек; 10 сек; 10 сек; 20 сек;	Следить за правильной осанкой и и. п. рук. Соблюдать дистанцию

	<p>-бег приставным шагом правым, левым боком; -медленный бег; - бег «змейкой»; -бег с захлестыванием голени назад; - «маятник»; -бег в медленном темпе с переходом на спортивную ходьбу; -ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ</p>	<p>10 сек; 10 сек; 2 раза; 10 сек; 10 сек; 20 сек; 1 круг. 7 мин.</p>	<p>Учащиеся проводят ОРУ самостоятельно.</p>
Основная часть	<p>Специальные упражнения (прыжковая подготовка): -бег с захлестыванием голени назад, руки «вертолет»; - бег «маятник», движение прямыми руками в стороны; -бег «маятник», движение с «закручиванием» рук в стороны; -бег с прямыми ногами вперед движение с «закручиванием» рук вперед; - прыжки «воробей» -прыжки Jumping jack (прыжки ноги вместе - врозь);</p> <p>Разучивание новой танцевальной связки с мячом фитболом -имитационное выполнение движений без мяча; -выполнение танцевальных</p>	<p>2 *10 м 2*10м 2*10 м 2*10 м 1*10м 1*10м 10 мин.</p>	<p>Специальные упражнения выполняются поточно. Необходимо следить за осанкой, за правильными движениями рук и ног.</p> <p>Выполнение танцевальных элементов сначала выполняется под счет, потом под музыкальное</p>

	<p>движений с мячом под счет; - выполнение танцевальных движений под музыкальное сопровождение.</p> <p>Развитие силы основных групп мышц с использованием мяча фитбола и гантелей: - Подскоки с отягощением. И. п сед на мяче, руки согнуты в локтях, прыжки ноги вместе – врозь; - и. п. сед на мяче, руки скрещены перед грудью, поднятие-опускание туловища; - и. п. лежа на животе, отведение рук в стороны; - и. п. лежа на животе, руки скрещены перед грудью подъем туловища вверх – опуститься в и.п; - и.п. лежа на мяче, сгибание-разгибание рук в упоре - лежа на мяче; - и.п. лежа на мяче, голени подкатить мяч к туловищу – вернуться в и.п.; - и.п. лежа на спине на полу, голени на мяче, руки на полу вдоль туловища, поднятие-опускание бедер. - и.п. лежа на спине на полу, голени на мяче, руки на полу вдоль туловища, поднятие-опускание</p>	<p>30 сек; 25 раз; 25 раз; 20 раз; 12 раз; 12 раз; 20 раз; 20 раз;</p>	<p>сопровождение.</p>
--	---	--	-----------------------

	<p>верхней части туловища; - и.п. лежа на полу на спине, мяч в руках, передача мяча в ноги; -и.п. лежа на мяче на животе, поднимание ног на зад.</p> <p>Развитие гибкости нижних конечностей.</p>	<p>10 раз; 20 раз.</p> <p>5 мин</p>	<p>Выполняется в парах и с помощью тренера.</p>
Заключительная часть.	Построение, подведение итогов, домашнее задание.	2 мин.	

Тренер-преподаватель: Гнеушева Л. А.

САМОАНАЛИЗ

открытого учебно-тренировочного занятия
по аэробике.

Тренер-преподаватель: Гнеушева Людмила Алексеевна.

Учебно-тренировочное занятие в учебно-тренировочной группе начальной подготовки первого года обучения, присутствовало учащихся. Конспект занятия соответствует программным требованиям.

В ходе занятия реализовывались следующие задачи:

Образовательные: Разучивание новых танцевальных связок с мячом фитболом;

Оздоровительные: Развитие физических качеств (координационных способностей, силы, равновесие) с использованием мячей фитболов;

Воспитательные: Воспитание самостоятельности, коллективизма,

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия была проведена разминка в движении, здесь использовались различные виды ходьбы и бега, с движением рук и без движения.

Общеразвивающие упражнения учащиеся выполняли самостоятельно.

Для решения задач в основной части занятия, я использовала мячи фитболы. Одним из преимуществ использования данных мячей заключается в том, что упражнения можно выполнять сидя или лежа на них, при этом развиваются сила, гибкость, координация движений. Кроме этого уменьшается нагрузка на позвоночник.

Так же мячи можно использовать как инвентарь для танцевальных композиций.

В конце основной части занятия учащимся было предложено выполнить упражнения на гибкость нижних конечностей, которые они так же выполняли самостоятельно.

На каждом учебно-тренировочном занятии, я предлагаю учащимся выполнить домашнее задание. Это могут быть упражнения на развитие силы отдельных групп мышц или совершенствование новых танцевальных элементов.

Считаю, что поставленные в начале учебно-тренировочного занятия задачи реализованы.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ
ПО АЭРОБИКЕ

ТРЕНЕР – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ГНЕУШЕВА Л.А.

БИЧУРА
2014