**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение - «Фитнес-аэробика»

Программа – «Фитнес-аэробика»

Группа – 02-60

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 15.20

Тема занятия: «Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом»

Разминка:

Упражнения для разминки, которые эффективно разогреют тело даже дома — это:

— марш на месте;

— наклоны к носкам;

— круговые движения плечами и руками;

— выпады;

— приседания;

— скручивания туловища.



Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под определенную музыку с заданным ритмом и стилем.

История танцевальной аэробики

Возникновение танцевальной аэробики связано с военными исследованиями, проводившимися в 60-е годы прошлого столетия в США. Целью их было определение энергетических и химических процессов, обеспечивающих правильную работу мышц. Для этого проводились воздушные тренировки, которые и способствовали появлению термина аэробный. Американские оздоровительные центры взяли во внимание достижения этих исследований и разработали специальную активную программу. Она соединила в себе элементы танца и фитнеса. Поэтому данная техника получила определение танцевальной аэробики.

Принципы движения

Программа танцевальной аэробики базируется на определенных принципах (или типах) движения:

Изоляция – это работа одной части тела (например, бедра или руки в суставе), в то время как другие остаются неподвижными.

Полицентрика – это автономные движения сразу нескольких частей тела, исходящих из разных центров. При этом скорость и амплитуда их, как правило, совпадают.

Мультипликация напоминает процесс раскадровки, когда одно движение раскладывается на несколько составляющих.

Оппозиция. Этот принцип предполагает намеренное нарушение прямой линии с целью противопоставления одной части тела другой.

Противодвижение является вариантом оппозиции. Это встречное движение одной части тела к другой.

Из этих отдельных типов составляются комбинации и подстраивают их под определенный музыкальный ритм.

Шаги с подъемом (можно выполнять без платформы):

Выполнить каждый по 10 раз, два подхода

Шаг с подъемом колена или Knee up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую согните в колене и подтяните к животу. Затем выполните на другую сторону.



Шаг с подъемом ноги или Kick up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую выбросите вперед. Затем выполните на другую сторону.



Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).



Домашнее задание:

- повторить изученный материал

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistuz@mail.ru](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Ивановой Ю.Н.