**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 4 год обучения**

**отделение фитнес-аэробика (Октябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  изучения | **Практическая работа** | | | |
| Содержание занятия | Всего часов  (время выполнения упражнений) | Количество упражнений | Рекомендации |
| 01.11.2021г. | 1.Общая физическая подготовка  **Смотри ПРИЛОЖЕНИЕ №1** | 75 мин. | Упр.1(в течение 1 мин.), Упр.2 (в течение1 мин.) Упр.3 (в течение 2 мин.) Упр.4 (в течение1 мин.) Упр.5 (в течение 5 мин.) Упр.6 (в течение 10 мин.) Упр.8 (20 раз-3 подхода в течение 3 мин.) Упр.9 (20 раз-3 подхода в течение 3 мин.) Упр.12-13 (в течение 10 мин.)   * Высокая гребля (upright row) * Подъёмы рук в стороны (side lateral rises) * Подъёмы рук вперед (front shoulder rises) * Плечевой удар (shoulder punch) * Двойной боковой в сторону (double side out) * Вперёд - в сторону (L-side)   Упр.14 (в течение 5 мин.)  Упр.15(в течение 15 мин.):   * + March   + Basic step   + V-step (вперед; назад)   Упражнения выполнять на 8 счётов/смена ноги  Упр.16 (в течение 19 мин.) | **Перед занятием измеряем свою температуру тела.** В норме 36 – 37 – градусник под мышкой.  Упражнения выполняем медленно и постепенно  Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении.  Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем: без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  В конце занятия измерить пульс  (ЧСС) **см. таб.1** |
| 03.11.2021г. | 1.Общая физическая подготовка  **Смотри ПРИЛОЖЕНИЕ №1** | 75 мин. | Упр.1(в течение 1 мин.), Упр.2 (в течение 1 мин.) Упр.3 (в течение 2 мин.) Упр.4 (в течение 1 мин.) Упр.5 (в течение 5 мин.) Упр.6 (в течение 10 мин.) Упр.7 (10 раз-2 подхода в течение 2 мин.) Упр.10 (10 раз-2 подхода в течение 2 мин.) Упр.11 (10 раз-2 подхода в течение 2 мин.)  Упр.12-13 (в течение 10 мин.)   * Сгибание рук над головой (alternating overhead press) * Вперёд - вверх (L-front) * Вверх - вниз (dice)   Упр.14 (в течение 5 мин.)  Упр.15(в течение 15 мин.):   * + March   + Basic step   + V-step (вперед; назад)   Упражнения выполнять на 8 счётов/смена ноги  Упр.16 (в течение 17 мин.) |
| **ПРОВЕРЬ СЕБЯ!** **Общие требования к осанке на занятиях фитнес-аэробикой.**     * в положении стоя стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра); * стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление коленей одинаково с носками; * колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание); * мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны); * таз расположен ровно, без перекоса; - грудь приподнята, плечи на одной высоте; * голова прямо и составляет с туловищем одну линию; * при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставится на всю ступню.   **Нахождение нейтрального положения позвоночника** | | | | |
| **ПРОВЕРЬ СЕБЯ!**  Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:  220 - возраст. Это самый простой и быстрый способ.  Для мужчин формула выглядит так: 214 - (возраст, умноженный на 0,8).  А для женщин так: 209 - (возраст, умноженный на 0,9).  **Таб.1** | | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения.

* + В положении стоя:

1. - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (сгибание -разгибание, поднимание -опускание, дуги и круги);
2. - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
3. - упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание -разгибание в разных суставах, полу приседы, выпады, перемещение центра тяжести с ноги на ногу).

* В положении сидя и лежа:

1. - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
2. - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания -опускания, махи);
3. -упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или с разгибанием);
4. - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

* Упражнения для растягивания:

1. - в полу приседе для передней и задней поверхностей бедра;
2. - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
3. - в полу приседе или в упоре на коленях для мышц спины;
4. - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

* Ходьба:

1. - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
2. - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
3. - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
4. - основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике.

* Бег:

1. -возможны такие же варианты движений, как при ходьбе.

* Подскоки и прыжки:

1. - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
2. - с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия рекомендуется выполнять не больше 3 -4 прыжков подряд на одной ноге);
3. - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.