

Сценарный план мастер-класса

«Фитнес для каждого»

Иванова Елена Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти

Аннотация

Мастер – класс разработан с целью повышения знаний педагогов значения здоровьесберегающих технологий в жизни детей, для ознакомления с новыми формами организации обучения в области «фитнес- аэробики». Рекомендуются педагогам, работающим в физкультурно – спортивной направленности.

Цель мастер-класса: передача педагогом своего опыта путем прямого и комментированного показа последовательности действий, приемов и форм педагогической деятельности по фитнес - аэробике

Задачи:

1. Расширить представление о разных направлениях в фитнес - аэробике.
2. Познакомить с базовыми элементами и связками классической аэробики.
3. Повысить компетенции педагогов по физическому развитию обучающихся.
4. Ознакомить участников мастер- класса с собственным педагогическим мастерством в области фитнес – аэробики.

Материалы и оборудование: учебный класс с зеркалами, магнитофон, CD-диски.

Ход мастер-класса

1. Вводный этап

Приветственное слово педагога –мастера к участникам мастер-класса.

Вступительное слово педагога-мастера.

-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.

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.

2. Основной этап

В программу занятия входит:

1. Разминка и стретчинг (упражнения на растягивание).
2. Основной блок (танцевальная аэробика, силовая тренировка).
3. Пост – стретчинг (упражнения на растягивание и расслабление после силовой тренировки).

насколько подготовлен воспитанник, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

Подготовительная часть. Основная часть разминки и стретчинг – разогрев мышц и некоторое увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

1. Разминка

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

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.

Использование базовых шагов аэробики

Движения ног:

1. базовый шаг (1-4)

И. л.: 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. захлест, загиб (1-2)

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

Движения рук:

1. сгибание рук

И. п.: руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и раз"иба-/е 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.

Заключительная часть. Силовой блок (укрепление различных видов мышц)

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 деожать 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.

3. Стрейтчинг

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

3. Заключительный этап

- На этом наш мастер-класс заканчивает свою работу. Надеюсь, что Вы приобрели новые практические знания, которые будете применять в практической деятельности с детьми.

4. Рефлексия

Педагог – мастер предлагает участникам высказаться на вопросы:

Сегодня я узнала...

Мне было...

Теперь я могу...

Меня удивило... (Обмен мнениями)

Список литературы

Буркова О.В. "Пилатес" - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.

Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175