

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

**Методическая памятка для педагогов**  
**«Примерная схема занятия»**

Автор-составитель: Смирнова Г. Е.

Тольятти 2019

## Примерная схема занятия

Части	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Методические указания
Вводно-подготовительная	Разминка 5 минут	1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений
		2. Движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
		3. Упражнения на гибкость	Растягивание мышц голени («стретчинг»), передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра
Основная	Аэробная 8 минут	1. Аэробная разминка	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении
		2. «Аэробный пик»	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	Выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличения интенсивности
		3. Аэробная «заминка»	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений
	Снижение нагрузки «первая заминка» до 2 минут	Упражнения для всего тела	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	Упражнения на силу 2 минуты	1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа и сидя упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Методы выполнения упражнений и длительность зависят от уровня подготовленности занимающихся
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		Различные виды упоров		

Заключительная	Снижение нагрузки «вторая заминка» 3 минут	1. Упражнения на гибкость	Растягивание мышц передней и задней поверхности бедра; подколенных сухожилий; икроножных мышц. Для расслабления мышц: Посегментное расслабление; потряхивание руками, стопой и голенью.	Медленно, в разных исходных положениях
		2. Упражнения на расслабление мышц		