

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

Методическая памятка для учащихся
«Комплексы упражнений
для классической (базовой) аэробики»

Автор-составитель: Смирнова Г. Е.

Тольятти 2019

Комплексы упражнений для классической (базовой) аэробики

Комплекс № 1 «Двигаемся вместе» *Разминка*

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.

Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок.

Повторить 4 раза.

И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок.

Повторить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.

Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой.

Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.

И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх.

Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

«Сильные ноги» *Аэробная часть*

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

«Маленький дельфин» *Растяжка и отдых. Партерная часть*

И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.

И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнять. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.

И. п. – то же, поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая руками. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз

И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

Радуга-дуга (отдых и растяжка) *Заминка* (с цветными лоскутками)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на носочках 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на пяточках 20-30 секунд.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

Комплекс № 2 «Быстрые ноги» (игра и занятие) *Аэробная часть*

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед.

Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте.

Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте.

Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обеих ступней вправо-влево, на месте.

Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

Веселые мячики (игра, воображение, работа сердца) *Заминка*

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.