

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ТОБОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ им. Д.И.МЕНДЕЛЕЕВА
ФИЛИАЛ ТюмГУ в г. Тобольске
Кафедра физического воспитания, спорта и методик преподавания

Круговая аэробика

Выполнил: студенты 4 курса.
16ПО13ФКз (416) группы
Заочной формы обучения

Пырысев
Геннадий
Васильевич

Преподаватель:
канд. пед. наук, доцент

Гусев
Виктор
Тимофеевич

Тобольск – 2016

- Аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе.
- Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышцам.

Круговая тренировка –

обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а так же обеспечивает нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

- Общее укрепление и выносливость сердечнососудистой системы
- Укрепление мышечных составляющих:
 - анаэробная выносливость
 - сила
 - взрывная сила
 - скорость
 - ловкость
 - гибкость
- Нервная система мышц:
 - координация
 - мышечная моторика
 - точность
 - скорость реакции

ТАК ЖЕ:

- укрепление костной системы;
- увеличивается общая работоспособность организма;
- действие средств против эмоциональных расстройств;
- улучшает интеллектуальные способности;
- поддержание веса в норме;
- защита от риска сердечных заболеваний
- используя разнообразие программ можно получить максимальную пользу за минимальное время.

ВАРИАНТЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕВЫХ ЗАДАЧ ЗАНЯТИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ НЕСКОЛЬКО НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫХ И ПОПУЛЯРНЫХ ТИПОВ КТ:

- ДЛЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ КАЧЕСТВ – КТ НА СИЛУ, КТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, КТ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КТ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ, КТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ;
- В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ – КТ С ПАРТНЕРОМ, КТ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА, КТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРДИО И СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

ПОДБОР СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДИТСЯ
С УЧЕТОМ ЦЕЛЕВЫХ ЗАДАЧ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ И УРОВНЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУППЫ В ЦЕЛОМ.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ В КРУГОВЫХ
ПРОГРАММАХ ВОЗМОЖНА ЗА СЧЕТ ИЗМЕНЕНИЯ
СЛЕДУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ НАГРУЗКИ:

- И.П. В УПРАЖНЕНИИ;
- ПРИМЕНЕНИЯ ОТЯГОЩЕНИЙ РАЗЛИЧНОГО
ВЕСА;
- ВАРЬИРОВАНИЯ ТЕМПА ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ;
- ИЗМЕНЕНИЯ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ

Круговая тренировка проводится один в неделю. Количество выполняемых серий в уроке—2, с последующим увеличением до 3-4 в конце четверти (третья четверть).

При выполнении комплекса учащимся были даны следующие методические рекомендации:

- каждое упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку (20сек.),
- упражнение выполняется с интервалом отдыха 10сек, необходимое на смену места выполнения упражнений,
- при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения,
- каждое упражнение выполняется в равномерном темпе при равномерном дыхании с темпом одно - два движения в секунду,
- при окончании последнего упражнения учащиеся пробегают два круга медленного восстановительного бега по залу,
- по окончании пробежки - расходятся по своим «стартовым» видам.

Круговая тренировка

- 30 секунд на одном тренажере
- 12-15 раз – 40% от максимума
- 30 секунд отдыха
- 2 раза за 20 минут
- **Суперкруговая тренировка**
 - 30 секунд отдыха заменим бегом
 - 30 секунд на месте или 70-150 метров





BURPEE STEP UP
5 REPS EACH LEG



ROUND KICK BACK LUNGE
15 REPS EACH LEG

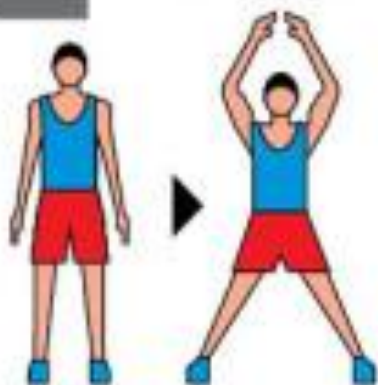


INVERTED LEG EXTENSION
20 REPS



TRICEP DIPS
10 REPS

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.
- Возвращаемся в исходное положение.

2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



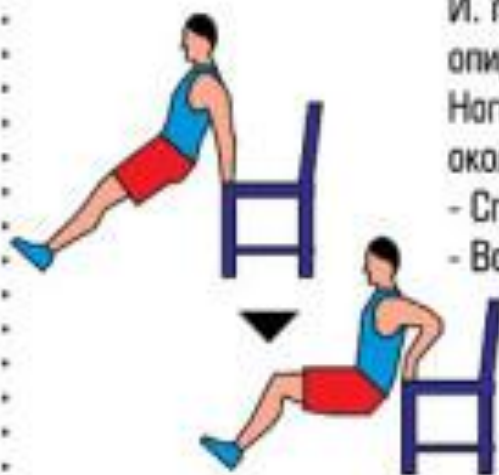
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

3 ОТЖИМАНИЯ



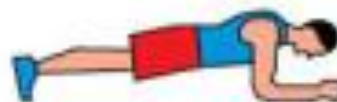
Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



И. п. Сидя спиной к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

8 ПЛАНКА



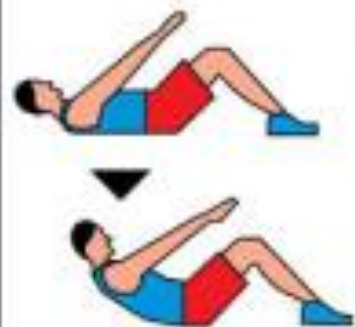
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

9 БЕГ НА МЕСТЕ



Бег на месте, высоко поднимая колени.

4 КАЧАЕМ ПРЕСС



И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



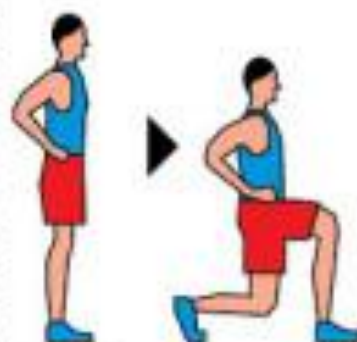
Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

6 ПРИСЕДАНИЯ



Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



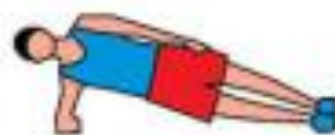
И. п. Стоя, ноги вместе руки по швам.
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.
- Возвращаемся в и. п.

11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.

12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

МАКСИМАЛЬНЫЙ РАСХОД КАЛОРИЙ



1. Спринт на месте



2. Диагональные выпады



3. Выпады с наклонами



6. Отжимания волной



7. Серферские выпрыгивания



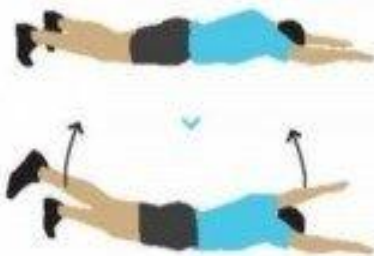
1. Спринт на месте



2. Приседания



3. Скручивания



6. Супермен со сменой сторон



7. Бой с тенью

Скручивание на мяче



Круговые движения туловищем для косых мышц



Отжимание в упоре на стуле



Сгибание рук с эспандером обратным хватом



Шаг мамбо и прыжок в высоту

Нагрузка на плечи и поясницу



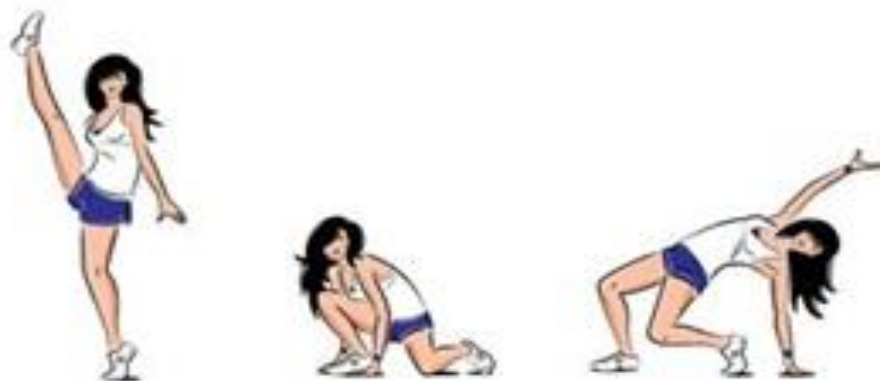
Вращение

Нагрузка на плечи, грудь, пресс, бедра



Подъем ноги и полумост

Нагрузка на поясничный отдел, бедра, плечи, пресс



Шаг с перекрестом и прыжок

Нагрузка на верхний плечевой пояс, бедра, пресс



□ Спасибо

□ за

□ внимание