**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-60

Дата проведения: - 23.12.2022

Время проведения: 15 ч. 20 мин.

**Тема занятия:** Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic step, Advanced step, Dance step, Step-combo, Step Interval, Double Step.

**Цель занятия:** повторить и отработать технику основных шагов степ-аэробики.

**Теоретическая часть:**

Степ-аэробика – это аэробика с использованием специальной степ-платформы 10-35 см высотой. Занятия проводятся в формате единой кардиосессии под музыку, включают разные вариации зашагиваний и схождений со степ‑платформы, ходьбу и бег на месте, повороты, прыжки, махи ногами и движения руками.

Все упражнения выполняются в определённой последовательности, спокойные движения чередуются с более быстрыми и сложными, что даёт возможность перевести дух и выдержать целую тренировку на 30–60 минут без перерывов.

За счёт музыки и разнообразия элементов занятия по степ‑аэробике воспринимаются легко. Обычно тренировки проводятся в группах, но подходит и для дома.

**Польза степ-аэробики:**

- помогает сбросить вес;

- увеличивает выносливость;

- укрепляет кости;

- прокачивает ловкость и чувство баланса;

- учит танцевальности;

-улучшает настроение.

**Практическая часть:**

Перед занятием необходимо выполнить разминку:

**Структура разминки перед тренировкой**

1. Ходьба по ровной поверхности – 1-2 минуты.
2. Гимнастика для суставов – 2-3 минуты.
3. Растяжка – порядка 3 минут.
4. Кардио – в среднем 3-4 минуты.
5. Восстановление дыхания – до 1 минуты.

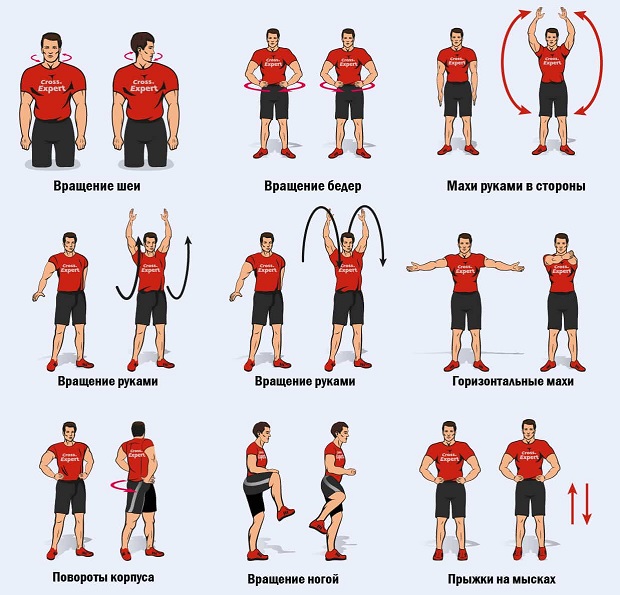


Рис. 1. Суставная разминка



Рис.2. Растяжка

**Виды степ-аэробики:**

* **Basic Step**

Тренировка для начинающих, где изучаются базовые шаги и несложные комбинации.

* **Advanced Step**

Тренировка для продвинутых занимающихся, кто уже имел опыт занятий со степом. Как правило, включает в себя сложные связки и прыжковые упражнения.

* **Dance Step**

Занятие для тех, кто любит танцевальную хореографию. В этой программе шаги складываются в танцевальные связки, что поможет вам не только худеть, но и развивать пластику и гарциозность.

* **Step-combo**

Степ-аэробика, в которой вас ждет много сложных комбинаций движений, поэтому подходят координированным людям. Но и интенсивность этого занятия выше.

* **Step Interval**

Тренировка проходит в интервальном темпе, вас ждут взрывные интервалы и спокойные интервалы для восстановления. Идеально для быстрого похудения.

* **Double Step**

Тренировка, в которой используются две степ-платформы для повышения эффективности от занятия

**Техника выполнения:**

1. Обязательно помните о правильном положении тела во время выполнения упражнений из степ-аэробики: колени слегка согнуты, спина прямая, живот втянут, ягодицы напряжены, плечи расправлены, взгляд направлен вперед.

2. Шаги нужно выполнять полностью всей стопой на платформу, чтобы пятка не свисала.



3. В степ-аэробике нет шагов на два счета - минимум на четыре. Это связано с тем, что вам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

4. Чем выше располагается степ-платформа, тем интенсивнее нагрузка. Новичкам следует выбрать высоту 10-15 см. Более опытным - 20 см.

5. Вы можете усложнить тренировку на степ-платформе, если будете использовать гантели или утяжелители на ноги или руки.

6. За полчаса до тренировки выпейте полстакана воды и обязательно делайте по несколько глотков воды во время занятия.

7. Запоминайте движения сначала «ногами» и только потом «руками». Руки включайте, только когда нижняя часть тела освоит движения.

**Выполнение упражнений:**

**1. Базовый шаг или Basic Step**

Шагните на степ-платформу поочередно двумя ногами. Выполняется на четыре счета.



Базовый шаг

**2. Шаги буквой V или V-step**

Шагните поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа.



Шаги буквой V

**3. Шаг с захлестом голени или Curl**

Шагните правой ногой на угол платформы, а левой выполните замах назад. Пятка должна коснуться левой ягодицы. Выполните на другую ногу.



Захлест голени

**4. Шаг с подъемом колена или Knee up**

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую согните в колене и подтяните к животу. Затем выполните на другую сторону.



Подъем колен

**5. Шаг с подъемом ноги или Kick up**

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую выбросите вперед. Затем выполните на другую сторону.



Удар ногой

**6. Касание пола**

Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.



Касание пола

**7. Отведение ноги назад**

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую отведите максимально назад, не сгибая ее в колене. Руки поднимайте синхронно с поднятием ноги. Затем выполните на другую сторону.



Отведение ноги назад

**8. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом -** стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).



Шаг с поворотом

**Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т. е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами; тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т. д.

**Примерные положения и движения руками**

1. Руки на пояс  2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.

3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).

|  |
| --- |
|  |
| https://pandia.ru/text/80/451/images/img5_84.jpg | https://pandia.ru/text/80/451/images/img6_74.jpg |

4. Сведение – разведение рук.

5. Сгибание – разгибание рук в стороны.

|  |
| --- |
|  |

Видеоматериалы в помощь:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTDqbIPfhGc>

**Домашнее задание:**

- Отработать базовые шаги степ-аэробики, подключая движения руками. В качестве степ-платформы можно использовать доску, ступеньки или выполнять упражнения без возвышения.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту:

metodistduz@mail.ru для педагога Ивановой Ю.Н.