**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-60

Дата проведения: - 28.12.2022

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:** изучить виды 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.

**Виды степ-аэробики:**

В зависимости от сложности и интенсивности, степ-аэробика подразделяется на несколько подвидов:

* *Basic Step* — идеальное решение для начинающих. В рамках данной программы удается детально изучить основные шаги и простые связки.

***Пример*:** <https://www.youtube.com/watch?v=4rDRnGi1S7o>

* *Advanced Step* — подходит опытным спортсменам. Состоит из сложных движений и прыжков.

***Пример*:** <https://www.youtube.com/watch?v=svXpxGzI-R0>

* *Dance Step* — занятия для любителей танцевальных направлений. Предполагают не только активное похудение, но и значительное развитие пластики и грации.

***Пример*:** <https://www.youtube.com/watch?v=PHn8hb_aYKg>

* *Step-combo* — выбор людей с очень хорошей физической подготовкой и развитой координацией. Включает наборы сложных связок, выполняемых в интенсивном темпе.

***Пример:*** <https://vk.com/wall-91623523_3519>

* *Step Interval* — представляет собой интервальный тренировочный режим. Предполагает поэтапное выполнение групп интенсивных упражнений и более спокойных элементов для восстановления.

*Пример*: <https://www.youtube.com/watch?v=UJ_Dn0_aKzw>

* *Double Step* — две платформы. В соответствии с говорящим названием, используются пара ступенек для увеличения эффективности занятий.

***Пример:***[**https://www.youtube.com/watch?v=Aq4vezIvDPk**](https://www.youtube.com/watch?v=Aq4vezIvDPk)

**Практическая часть:**

Перед занятием необходимо выполнить разминку:

Самые базовые упражнения для разминки, которые эффективно разогреют тело даже дома - это:

- марш на месте;

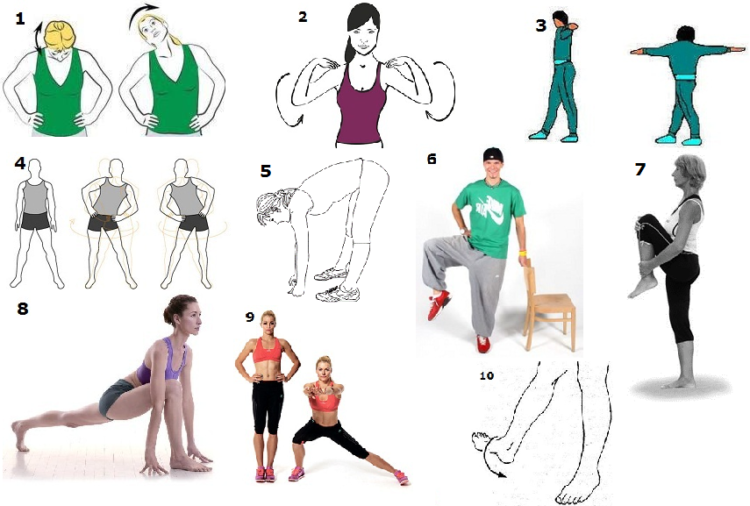
- наклоны к носкам;

- круговые движения плечами и руками;

- выпады;

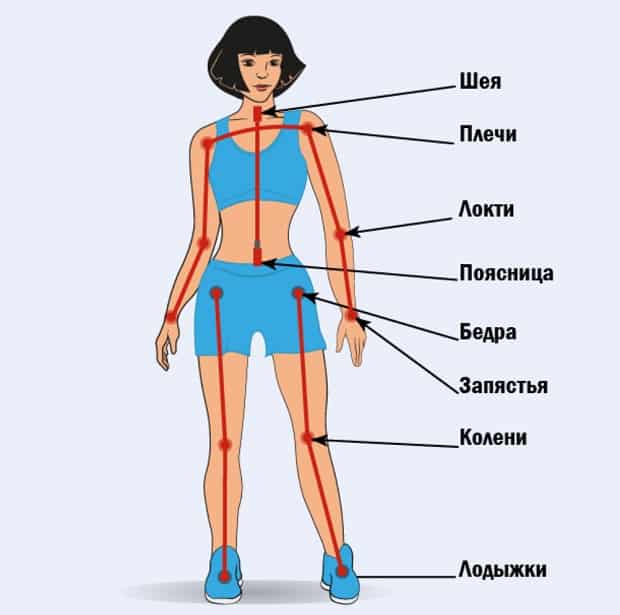
- приседания;

- скручивания туловища.



**Суставная разминка**

Суставную гимнастику следует делать перед тренировкой любого типа. Так как именно суставы и сухожилия сильно подвержены повреждениями во время нагрузок с тяжелыми весами.



**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:**

**«Basic step» («бэйсик степ»). Выполните шаг на степ (ступеньку/ящик) сначала правой ногой (1), затем приставьте левую (2) ногу. Выполните спуск сначала правой (3), затем левой ногой (4). Ноги на платформу ставятся примерно на ширину тазовых костей.**

**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.

|  |
| --- |
|  |

**Домашнее задание:**

- Отработать базовые шаги, подключая движения руками. Изучить виды, попробовать повторить любое из видео-примеров, которые можно найти под описанием видов степ-аэробики. 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.