**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 02-89

Дата проведения: - 29.12.2022

Время проведения: 15 ч. 40 мин.

**Тема занятия:** Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop).

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

**Степ-аэробика -** разновидность аэробики, в которой для тренировок используются специальные площадки-возвышения. Степаэробика - это кардиотренировка, во время которой человек по-разному поднимается на возвышение, оборачивается и спускается с него, чтобы увеличить частоту сердечных сокращений и дыхания, укрепить мышцы.

1. **Разминка**

Перед основной тренировкой сделаем разминку, перейти по ссылке:

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

1. **Отработка шага Over the top или Over**

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

Порядок выполнения:

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу;
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед;
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад;
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад.



Ссылка на видео для отработки шага Over (2.10 минута):

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=138&v=XBjmRqTahM8&feature=emb_title>

## Растяжка

## Растяжка шеи

Снятие напряжения в шее оказывает положительное влияние на верхнюю часть тела от плеч до позвоночника. Попробуйте наклонять голову вперед, назад, вправо и влево. Для усиления эффекта положите руку на затылок и мягко давите в сторону наклона. Во время упражнения должно чувствоваться легкое напряжение в стороне, противоположной наклону. Для растяжки задней поверхности шеи положите одну руку на подбородок. Упражнения можно делать стоя или сидя.



## Растяжка ног

Это упражнение можно делать лежа или сидя. Согните ноги в коленях и закиньте лодыжку одной ноги на колено другой. Для углубления позы и усиления растяжки нужно надавливать нижней ногой вверх на свободную. Упражнение помогает повысить эластичность мышц задней поверхности бедра.



Для растяжения передней поверхности бедра нужно притянуть пятку к ягодице. Можно выполнять упражнение лежа или стоя, так дополнительно развивается координация движений. Старайтесь не двигать корпусом во время стретчинга и не забудьте повторить упражнение с другой ногой.



Следующее упражнение выполняется лежа на спине и подходит для завершения занятия. Оно позволяет расслабиться и снять напряжение, при этом мягко растягивая спину для улучшения осанки. Сведите подошвы ног вместе и позвольте коленям раскрыться и приблизиться к полу. Держите их в таком положении от 30 секунд до двух минут.



## Растяжка ягодиц

Мышцам ягодиц тоже нужно расслабление, особенно если вы выполняли приседания. Лягте на спину и притяните колени к груди обеими руками. Не отрывайте нижнюю часть спины от пола. Это положение помогает хорошо растянуть ягодицы и поясницу.



Посмотрите комплекс простых упражнений для ягодиц. Их можно выполнять во время одной тренировки или чередовать в разные дни.

## Растяжка спины (позвоночника)

Лягте на живот, вытянув ноги прямо. Поднимитесь в упоре на локтях. Прижмите бедра к полу, расслабив плечи. Сядьте, чтобы почувствовать растяжение нижней части спины. В этом упражнении важно не перенапрягать поясницу и немедленно останавливаться, если чувствуете дискомфорт или боль.



Вариацию популярной позы собаки можно выполнять как стоя, так и с колен. Потяните руки вперед, а бедра толкайте вверх и в сторону пяток. Постепенно двигайтесь ладонями в одну сторону, а бедрами в другую, чтобы чувствовать растяжение, но избегать защемлений в позвоночнике.



## Растяжка рук и плеч

Растяжка на трицепсы необходима, даже если вы не отжимаетесь и не поднимаете тяжести. Это упражнение помогает укрепить мышцы задней поверхности руки, чтобы сохранить ее рельеф. Его можно выполнять стоя или опустившись на колени. Держите ноги на ширине бедер, а руки вытяните над головой. Согните локоть и коснитесь верхней части спины. Свободной рукой потяните согнутую за локоть вниз и к голове.



Плечи ежедневно выдерживают высокую нагрузку, особенно при сидячем образе жизни. От здоровья этих мышц в том числе зависят осанка, походка, правильное кровообращение и здоровье спины. Упражнения на плечевой пояс можно выполнять стоя, сидя или лежа в зависимости от желаемой интенсивности и обстоятельств.

## Растяжка груди

Упражнение позволяет быстро снять мышечное напряжение после отжиманий широким хватом. Лягте на живот и вытяните руки в стороны в форме буквы Т. Оттолкнитесь от пола левой рукой и согните левое колено для равновесия, когда начнете поворачиваться вправо. Вы должны чувствовать растяжение в правой грудной мышце.



## Комплекс упражнений для растяжки

Можно попеременно растягивать каждую группу мышц или пробовать более сложные упражнения, которые задействуют сразу несколько частей тела. Например, растяжку, которую называют кренделем. Она помогает проработать икроножные и ягодичные мышцы, а также позвоночник и сгибатели бедра.

Лягте на левый бок, положив руку под голову. Согните правое колено и прижмите бедро к груди, насколько это возможно, а затем дайте ему упасть на пол. Затем согните левое колено и возьмите левую стопу (используйте ремень, если вы не можете ее достать) правой рукой. Следите за тем, чтобы нога и туловище оставались на одной прямой, когда вы аккуратно подносите верхнюю лопатку к полу. Для усиления скрутки поверните голову, чтобы заглянуть через плечо.



**Домашнее задание:**

Выполните разминку, отработайте шаг Over. В качестве платформы используйте доску, ступеньки или выполняйте без возвышения. Выполните упражнении на растяжку.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту:

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