**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение – коллектив «Пламя»

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-60

Дата проведения: - 21.12.2022

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:** развитие с помощью разучивания и отработки степ-композиций координации движений, чувства ритма.

**Рекомендации:**

Степ-аэробика - это низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (степ-платформе). Степ-аэробика является очень популярным классом на групповых занятиях благодаря эффективной и при этом щадящей для суставов нагрузке.

**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

**Домашнее задание**:

- Повторите движения степ-аэробики, в качестве степ-платформы можно использовать доску, ступеньки или выполнять без использования возвышения.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту

[metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Ивановой Юлии Николаевны