**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение - «Фитнес-аэробика»

Программа – «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-97

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 18.30

**Тема занятия: «Степ-аэробика. Основные исходящие позиции: фронтальная, крайняя, сверху, боковая, верхом»**

Разминка:

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.



Переходим к работе на степ-платформе.

Как использовать степ-платформу:

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Шагните на степ опорной ногой, переносите на нее нагрузку тела и начинайте подниматься на платформу. Поставив на возвышенность вторую ногу, согните ее в колене и максимально подтяните вверх. Разогните колено и вернитесь в исходное положение.

Ниже приведен список подходов к степ-платформе и основных элементов на степе:

Фронтальный подход к степ-платформе (Ф)

Подход сверху (В)

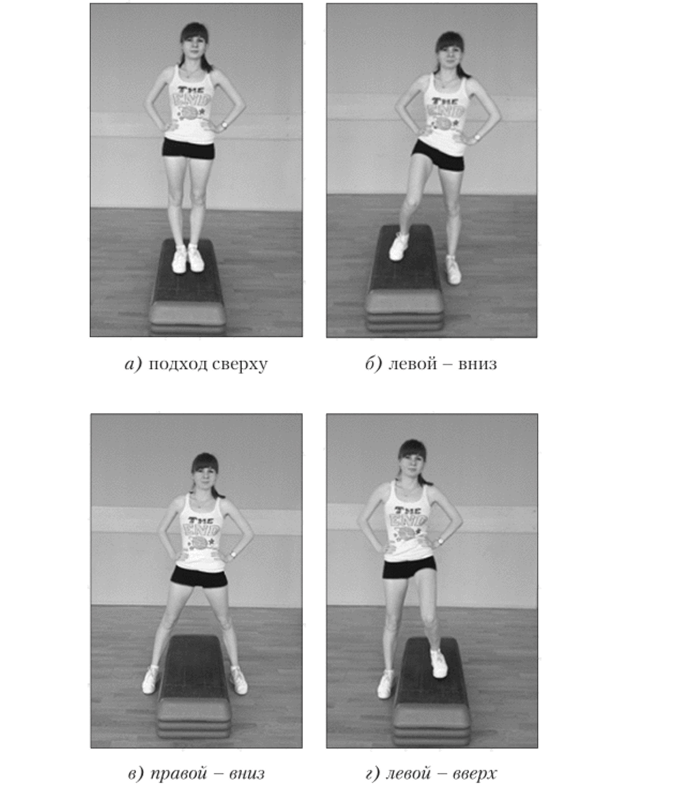
Подход сбоку (Б)

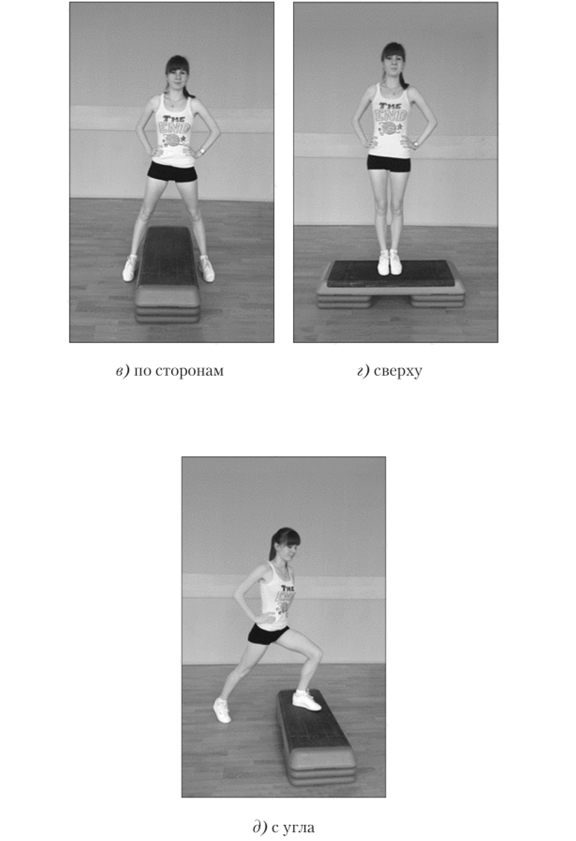
Подход с конца (К)

Подход по сторонам (С)

Подход с угла (У)







Основные элементы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные элементы** | | | |
| **Терминология** | **Ведущая нога (П-правая нога;**  **Л-левая нога)** | **Подход** | **Описание** |
| БЭЙСИК СТЕП | **любая** | **Ф, В, К, У** | вверх, вверх, вниз,  вниз или вниз, вниз,  вверх, вверх. |
| ВИ-СТЕП | **ПН или ЛН** | **ФВ** | Широкий бейсик степ. |
| ЛИФТ СТЕП | **ПН или ЛН** | **все** | вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем. |
| ТЭП-АП, ТЭП-ДАУН | **любая** | **Ф, В, Б, К, У** | вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание. |
| ТЭП-АП | **попеременно** | **Ф, В, К, У** | вверх, касание, вниз, вниз. |
| ТЭП-ДАУН | **попеременно** | **Ф, В, К, У** | верх, вверх, вниз, касание. |
| ТЕН СТЕП | **попеременно** | **Б, В** | вверх, вверх, вниз, касание лицом к степу - подход зависит от последующего шага на степ. |
| СТРАДЛ ДАУН | **ПН или ЛН** | **В** | вниз, вниз, вверх, вверх или вниз, вниз, вверх, касание. |
| СТРАДЛ АП | **ПН или ЛН** | **С** | вверх, вверх, вниз, вниз или вверх, вверх, вниз, касание. |
| ОВЕР-СТЕП | **попеременно** | **Б, В** | вверх, вверх, вниз, касание. |
| ТИ-СТЕП | **ПН или ЛН** | **К, В, С** | вверх, вверх, страдлдаун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход). |
| Э-КРОСС | **попеременно** | **В, К** | Вверх, вверх, вниз, касание. |
| КОНЭ ТУ КОНЭ | **попеременно** | **У** | вверх, вверх, вниз, касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону). |
| ЛАНЧ (ВЫПАД) | **попеременно** | **В** | При попеременном выполнении пятка на пол не ставится |
| У-ТЕН | **любая** | **все** | Маленький тен-степ на месте или маленький тен-степ из стороны в сторону. |
| А-СТЕП | **любая** | **Ф, Б** | перевернутый Ви-степ или большой овер ве топ. |
| ЭЛЬ-СТЕП | **любая** | **Ф, К, Б** | вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход). |
| РЕПИТ (ПОВТОР) | **любая** | **все** | Вариант лифт степ. |

На степ-платформе можно выполнять не только аэробные упражнения, но и силовые нагрузки:

Степ – идеальная опора для сплит-приседаний, особенно если вы используете модель с регулировкой высоты. Болгарский выпад: при выполнении старайтесь не уводить колено опорной ноги за носок, не заваливайте корпус в стороны и следите, чтобы пятка второй ноги была прочно зафиксирована на платформе. Болгарские выпады великолепно прокачивают бицепс бедра, ягодицы, квадрицепсы, а также способствуют улучшению координации.

На фото: болгарский выпад.

Задание: выполнить болгарские выпады, по 10 раз на каждую ногу, три подхода.



Домашнее задание:

- повторить изученный материал

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistuz@mail.ru](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Ивановой Ю.Н.