**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение- «Фитнес-аэробика»

Программа – «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-62

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 15.40

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

Разминка

**Основной комплекс разминки, выполнить упражнения:**

* **Наклоны и вращение головой** для растяжения мышц шеи;
* **Наклоны вперед и вбок** помогают прийти в тонус мышцам спины, косым мышцам живота и [пресса](https://www.goldsgym.ru/interesting/stati/stati_o_samyh_effektivnyh_trenirovkah/kak-nakachat-press-do-kybikov/);
* **Вращения руками, или «мельница»**, нужны для подготовки к занятию плечевых мышц и суставов, а также грудных и [спинных мышц](https://www.goldsgym.ru/interesting/stati/stati_o_samyh_effektivnyh_trenirovkah/nakachat-spinu/);
* **Поднятие корпуса из положения лежа.** Несколько подъемов в неспешном темпе «разогреют» мышцы пресса.
* **Частичная планка или отжимания** создают нагрузку на трицепсы, плечи, [грудные мышцы](https://www.goldsgym.ru/interesting/stati/stati_o_samyh_effektivnyh_trenirovkah/kak-nakachat-grudnye-myshcy/);
* **Бег по залу или на месте,** чередующийся с ходьбой. Ускоряет сердечный ритм, «разминает» мышцы всего тела. **Бег с высоко поднятым бедром** дополнительно «нагружает» [мышцы ног](https://www.goldsgym.ru/interesting/stati/stati_o_samyh_effektivnyh_trenirovkah/kak-nakachat-nogi/).
* **Прыжки со скакалкой** также ускоряют пульс, способствуют усилению кровотока в организме, мобилизации суставов.

**Игровая разминка** «Солнышко лучистое»,

Задание: повторить движения из видео по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zoi9sAazMQU>

**Основная часть**

1. **Теория**

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)

**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.

1. **Практика**

Выполните упражнения, каждое по 1,5 минуты, по 2 повторения:

**1. Базовый шаг или Basic Step**

Шагните на степ-платформу поочередно двумя ногами. Выполняется на четыре счета.Выполните шаг на степ (ступеньку/ящик) сначала правой ногой ногой. Ноги на платформу ставятся примерно на ширину тазовых костей, затем приставьте левую ногу. Выполните спуск сначала правой, затем левой.



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.

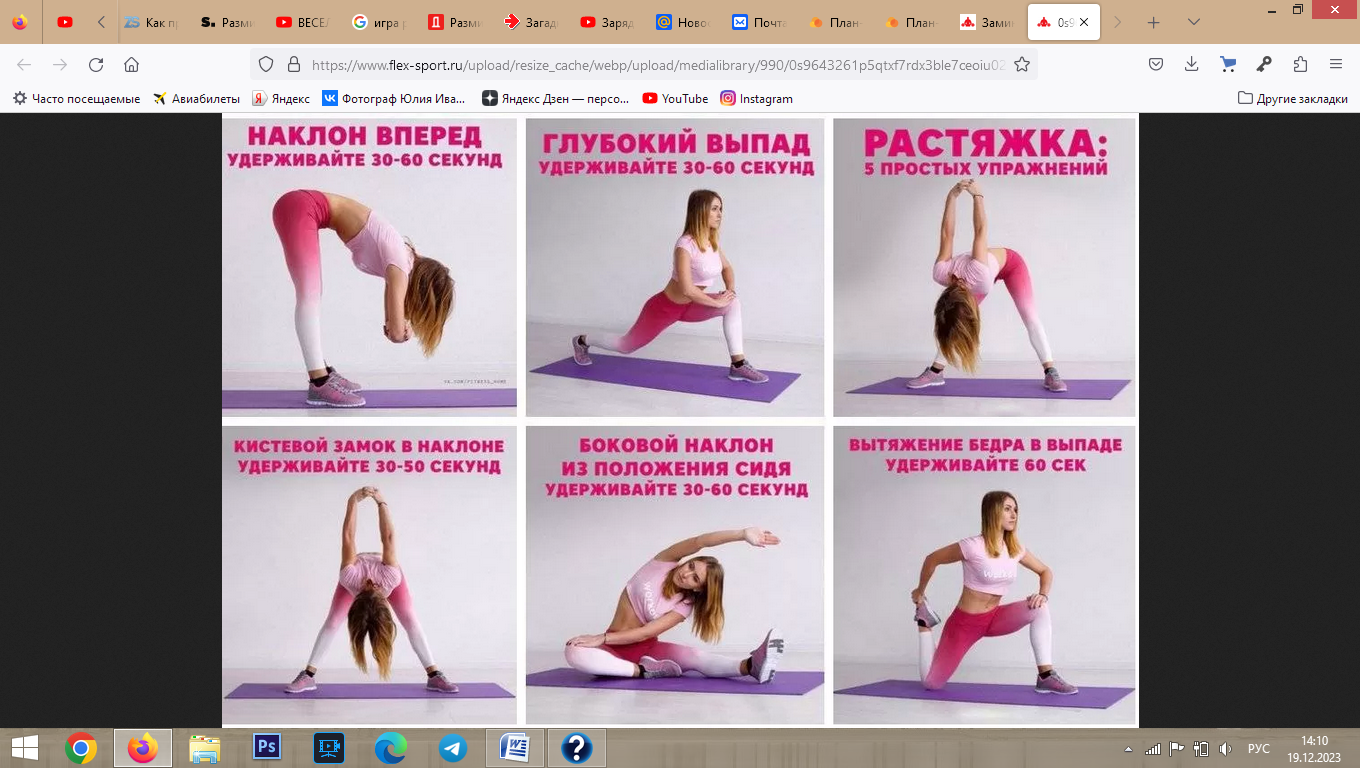
|  |
| --- |
|  |

**Заминка**

**Как делать заминку**

Достаточно десятиминутной заминки в конце тренировки, выполняемой в медленном и легком темпе, чтобы организм успокоился и пришел в норму. Для заминки используются разнообразные упражнения, которые подбираются в зависимости от вида и интенсивности тренировки.  Чаще всего это растяжка и легкое кардио.

* Кардио подготавливает нервную систему и мышцы к отдыху, плавно снижает частоту пульса и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Легкой пробежки, ходьбы по беговой дорожке или упражнений на велотренажере в умеренном темпе продолжительностью 5-10 минут будет вполне достаточно в качестве заминки после тренировки.
* Растяжка возвращает мышцам прежнюю длину и эластичность, одновременно укорачивая процесс восстановления. Растягивая целевые группы мышц, вы даете свободу движениям, возвращаете эластичность и подвижность сухожилиям и мышцам. Важно успеть растянуться до того, как мышцы успеют «остыть», т.е. в течение 30-40 минут после тренировки, иначе вы можете получить травму. Выделяйте, по крайней мере, 5-7 минут на растяжку в конце тренировки.
* МФР — миофасциальный релиз, — совмещенный с растяжкой эффективно решает проблемы хронического напряжения и торможения диапазона движений, способствует расслаблению и восстановлению.



**Что еще необходимо сделать после тренировки?**

* **Сделайте массаж.** Эта приятная во всех смыслах процедура способна творить настоящие чудеса даже после самой тяжелой тренировки. Массаж помогает ускорить выздоровление, а также уменьшает отек и повреждение мышц. Массаж выводит шлаки и стимулирует процессы заживления, увеличивая приток крови к мышцам.  Кроме того, он способен поднять настроение, уменьшить беспокойство и расслабить. При этом не обязательно после каждой тренировки спешить к специалисту – аккуратный и мягкий самомассаж наиболее напряженных групп мышц будет не менее эффективен.

 **Восстановите гидратацию.** Во время тренировок организм теряет много жидкости, которую необходимо постоянно восполнять, так как обезвоживание может привести к усталости, потере координации и судорогам. Выпейте стакан воды или порцию [изотоника](https://www.flex-sport.ru/catalog/izotoniki_i_uglevodnye_energetiki/izotoniki/) сразу после тренировки и не забывайте периодически восполнять запас жидкости в течение дня.

 Перекусите. Питание – один из самых важных пунктов восстановления после тренировки. Постарайтесь в течение первых 30-60 минут после окончания тренировки употребить в пищу быстроусвояемые углеводы и источники белка, например, тост с сыром или йогурт со свежими ягодами.

* Остыньте. Охлаждение после тренировки не означает прыжков в ледяную ванну или холодный душ. Речь идет о том, чтобы предоставить телу необходимое время на то, чтобы успокоиться после интенсивной нагрузки. После тренировки сердце бьется быстрее, чем обычно, температура тела выше, а кровеносные сосуды расширены. Слишком быстрое снижение нагрузки может привести к потере сознания или плохому самочувствию.

**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, свернутый коврик или выполнять упражнения без возвышения.

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