**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Беляевой Ангелины Николаевны**

**Объединение: Фитнес аэробика**

**Группа: 01-60**

**Дата проведения: 19.12.2023**

**Время проведения: 09:00**

**Тема занятия: Степ – аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ – аэробикой.**

**Double Step,** **Step Interval,** **Dance Step, Advanced Step,** **Basic Step.**

**Цели: Создание условий для освоения техники базовых шагов степ-аэробики.**

Степ-аэробика **–** прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия. Степ-аэробика, – вертикальный стадион. Нагрузка в ней более мягкая, чем в базовой аэробике. Меньше утомляются икроножные мышцы. Значительная нагрузка в степ-аэробике ложится на мышцы бедра, чем способствует более быстрому улучшению формы ног. Показ и выполнение упражнений

**Разминка**

**Ходьба с заданиями:**

\* на носках руки вверх

\* на пятках руки на пояс

\* на внутреннем своде стопы, руки к плечам

\* на внешнем своде стопы, руки в стороны

\* перекатом с пятки на носок, руки за спину

\* спиной вперед, перекатом с носка на пятку.

**Бег в умеренном темпе, с заданием**

\*приставными шагами правым/левым боком

\* спиной вперед

\* скрестными шагами правым/левым боком

И. П. – о. с., левая рука на поясе. Правой рукой сбоку обхватить голову, наклоняя ее направо; удерживать данное положение. Повторить, поменяв руки.

Встаньте прямо, немного расставивноги ислегка согнув их в коленях. Сначала поднимаем вверх одну руку и тянемся за воображаемым предметом. Затем рука свободно «падает» вниз. То же самое выполняем другой рукой. Голова при этом чуть запрокинута.

**И. п.** – узкая стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повторить в другую сторону.

**И. п.** – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Глубокий наклон туловища вперёд

 Сесть, скрестить ноги. Колени слегка разведены. Руки в «замок». Вытянуть руки вверх, ладони наружу. Удерживать в таком положении.

**Основные виды шагов в степ-аэробике:**

**1.**Основной шаг (правой, левой ногой);

**2.**Широкий шаг – стопы ставятся на края степа;

**3.**Попеременный подъем на платформу;

**4.**Попеременное поднимание коленей;

**5.**Попеременное поднимание ног в сторону;

**6.**Попеременное поднимание пяток к бедру;

**7.**Переход по платформе

**Basic Step.** Тренировка для начинающих, где изучаются базовые шаги и несложные комбинации.

**1-** поставить на степ одну ногу;

**2-** поставить вторую ногу;

**3-** опустить на пол первую ногу;

**4-** опустить вторую.



**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 грациозность.



**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



**Домашнее задание:** изучить виды аэробики и технику их выполнения.

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