***Тема: «Комплекс вправ для зміцнення м’язів нижніх кінцівок зі степ-аеробіки»***

***Вступ*** *Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умо­вами життєдіяльності, факторами спадковості та втручанням медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою.*

*Однак, традиційна система навчання і виховання сучасної молоді не сприяє формуванню мотивації здорового способу життя та проведення актив­ного дозвілля. Підростаюче покоління дуже пасивно відноситься до власного фізичного вдосконалення. Лише 10% молодих людей займаються оздоровчою фізичною культурою.*

*Одним з ефективних напрямків вирішення цього питання є залучення молоді до систематичних занять сучасними видами оздоровчої гімнастики.*

 *Степ-аеробіка є одним з ефективних засобів фізичного виховання, метою якого є вдосконалення витривалості, сили, гнучкості та координації у ті­сному взаємозв'язку з музикою. Аеробіка відкриває великі можливості для цілеспрямованого впливу на всі системи організму людини за допомогою спеціальних вправ різної інтенси­вності і тривалості, які виконуються під музичний супровід. Система занять у цілому супроводжується елементами гри, танцю; сучасною музикою; позитив­ними емоціями; святковим настроєм, тобто всім тим, що приваблює молодь. їх можна проводити в спортивних залах і на майданчиках, в домашніх умовах і на відкритому повітрі.*

*Степ-аеробіка відрізняється від інших подібних видів спорту тим, що тут ритмічні рухи вгору і вниз роблять на спеціальній степ-платформі. Вона розвиває рухливість у суглобах, тренує рівновагу і дозволяє спалювати більшу кількість калорій. Заняття ускладнюються різними рухами. Степ – для тих, хто хоче втратити вагу, зміцнити м’язи ніг чи потребує тренування серцево-судинної системи.*

*Під час сьогоднішнього майстер-класу, я ознайомлю вас з одним із комплексів вправ зі степ-аеробіки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******з/п*** |  ***Зміст заняття*** | ***Дозування*** | ***Організаційно-методичні***  ***вказівки*** |
| ***1.*** | *Вправа №1* ***Базовий крок – основний****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі*  | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***Л*** *вгору,**2-* ***П*** *вгору,**3-* ***Л*** *вниз,**4-* ***П*** *вниз.* |
| ***2.*** | *Вправа №2* ***Базовий крок –почерговий, поєднання рухи руками.****В. п. – о. с.* | *к-сть повторів 4 - 8* | *1-* ***Л*** *вгору,руки вгору;**2-* ***П*** *вгору,руки вниз;**3-* ***Л*** *вниз,руки в сторони;**4-* ***П*** *вниз, руки вниз.* |
| ***3.*** |  *Вправа №3* ***Крок нарізно - основний****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***Л*** *вгору – нарізно,* ***Л*** *руку в сторону;**2-* ***П*** *вгору - нарізно,* ***П*** *руку в сторону;**3-* ***Л*** *вниз,* ***Л*** *руку на пояс;**4-* ***П*** *вниз,* ***П*** *руку на пояс.* |
| ***4.*** | *Вправа №4* ***TurnStep – крок з напів поворотом - почерговий****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8,16 на одній нозі* | *1-2* ***Л,П*** *- вгору,**3-4 – вниз;**5-* ***Л*** *- вгору по діагоналі;**6-* ***П*** *- поворот на носок;**7-8 – вниз.**Теж з іншої ноги.* |
| ***5.*** |  *Вправа №5* ***knee-up- крок по діагоналі, коліно догори.****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8,16 на одній нозі* | *1-* ***Л*** *вгору,сплеск в долоні;**2-* ***П*** *вгору,руки в сторони –зігнуті в ліктях;**3-* ***Л*** *вниз, сплеск в долоні;**4-* ***П*** *вниз, в.п;**5 -* ***Л*** *- вгору по діагоналі, сплеск в долоні;**6 –* ***П*** *коліно вгору;**7-8 – вниз.**Теж з іншої ноги.* |
| ***6.*** | *Вправа №6* ***Базовий крок – основний,******поєднання рухи руками.****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1 - 2 -* ***Л, П*** *- вгору,руки вгору-нарізно;**3 - 4 – вниз, руки в.п;**5 -* ***Л*** *вгору,****П*** *рука до* ***Л*** *плеча;**6 –* ***П*** *вгору,* ***Л*** *рука до* ***П*** *плеча;**7 - 8 – вниз, руки до колін.* |
| ***7.*** | *Вправа №7* ***Крок з підйомом****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8,16 на одній нозі* | *1 - 4 – вгору – вниз;**5 –* ***П*** *коліно вгору;**6-* ***П*** *нога вгору пряма;**7-8 – вниз.**Теж з іншої ноги.* |
| ***8.*** | *Вправа №8* ***Крок з переступанням через доску - почерговий****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-2* ***Л,П*** *- вгору,**3 - 4 – вниз;**5 -6 – крок вгору з п’ятки;**7 – 8 – вниз з п’ятки.**Теж з іншої ноги.* |
| ***9.*** | *Вправа №9* ***Крок в сторону зі стрибком****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8,16 на одній нозі* | *1-* ***Л*** *вгору,сплеск в долоні;**2-* ***П*** *вгору,руки в сторони –зігнуті в ліктях;**3-* ***Л*** *вниз, сплеск в долоні;**4-* ***П*** *вниз, в.п;**5 -* ***П****- вгору по діагоналі, сплеск в долоні;**6 –* ***Л*** *коліно вгору;**7 –* ***Л*** *вниз, в сторону;**8-* ***П***  *в сторону на п’ятку.**Теж з іншої ноги.* |
| ***10.*** | *Вправа №10* ***Схресний крок****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***Л*** *вгору по центрі, руки в ліву сторону;**2-* ***П*** *вгору – навхрест лівої, руки в праву сторону;**3-* ***Л*** *вниз в сторону, руки в ліву сторону;**4-* ***П*** *вниз в сторону, руки в праву сторону.* |
| ***11.*** | *Вправа №11*  ***Крок в сторону,*** ***з поворотом у стрибку****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***П*** *вгору,**2-* ***Л*** *в сторону з боку платформи;**3- 4- стрибок -* ***Л*** *вгорі,* ***П*** *нарізно з боку платформи.**Теж в усі сторони.* |
| ***12.*** | *Вправа №12* ***Крок в сторону - коліно вгору – основний.****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16**Підхід з боків* | *1-* ***Л*** *вгору,**2-* ***П*** *коліно вгору,* ***Л*** *рука вгору;**3 –* ***Л*** *вниз;**4-* ***П*** *вниз.* |
| ***13.*** | *Вправа №13* ***стрибок з махом ніг в сторони****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-2* ***Л,П*** *- вгору,**3 – 4 – стрибок на* ***Л, П****- мах в сторону;**5 – 6 - стрибок на* ***П,******Л****- мах в сторону.**7 – 8 – вниз.* |
| ***14.*** | *Вправа №14* ***Базовий крок у стрибку з поворотом – почерговий****В. п. –о.с.* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-2* ***Л,П*** *- вгору в стрибку,руки вгору;**3 - 4 – вниз, руки вниз;**5- 8 теж з поворотом.**Стрибки з іншої ноги.* |
| ***15.*** | *Вправа №15* ***Крок по діагоналі - основний****В. п. –о.с.* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***Л*** *вгору;**2 –* ***П*** *зігнута в коліні п’яткою до верху;**3 – поворот* ***П*** *назад на носок;**4 –* ***Л*** *вгорі – вперед на п’ятку Теж з іншої ноги.* |
| ***16.*** | *Вправа №16* ***Kick – викидання ноги вперед****В. п. – ноги нарізно, руки на поясі* | *к-сть повторів 8- 16* | *1-* ***Л*** *вгору по діагоналі;**2 –* ***П*** *викидання на носок;**3 – 4 – вниз.**Теж з іншої ноги.* |
| ***17.*** | *Вправа №17* ***Вправа на розслаблення****В. п. – ноги «широка стійка», руки на колінах* | *к-сть повторів**4-6* | *1- напівприсід;**2 –нахил вниз, руки поміж ніг прямі;**3 – напівприсід;**4 – в.п.* |