***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.* |