

# Фитнес аэробика



# СТРУКТУРА АЭРОБНОГО КЛАССА

1

- РАЗМИНКА (WARM UP)
- ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ СТРЕТЧИНГ (PRE-STRETCH)

2

- ОСНОВНАЯ «АЭРОБНАЯ» ЧАСТЬ (AEROBIC TRAINING)
- ЗАМИНКА (COOL DOWN)

3

- ИЗОЛИРОВАННАЯ (СИЛОВАЯ) РАБОТА (FLOOR WORK)
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТРЕТЧИНГ (POST STRETCH)

# *Интенсивность. Способы ее измерения.*

**Интенсивность – это затраты энергии во время тренировки.**

1. Формула Карвонена

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 220 - \text{возраст.}$$

$$\text{Диапазон ЗЧСС} = \left( \text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{в покое}} \right) * 0,50 \text{ до } 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{в покое}}$$

2. Визуальные признаки.

3. Шкала Борга.

# Способы повышения интенсивности

Повышение ударности

Увеличение длины рычага

Увеличение амплитуды движения

Модификация хореографии

Ускорение темпа музыки и  
использование работы рук

# Основные требования к степ-уроку

1.  
Эффективность  
тренировки.

2.  
Травмобезопа  
сность.

3. Соответствие  
формату урока.

4. Грамотная  
компоновка  
материала.

5. Грамотная подача  
материала  
(разучивание).

# Основные задачи степ тренировки.

- Тренировка СС и ДС.
- Укрепление мышц и суставно-связочного аппарата.
- Ликвидация лишних жировых запасов.
- Улучшение гибкости и координации.
- Улучшение психоэмоционального состояния человека.



# Правила работы на степ-платформе.

Исходное положение тела:

1. Плечи отвести назад, спина прямая.
2. Втянуть мышцы живота и ягодиц.
3. Вставать примерно на расстоянии стопы от платформы.

Основные правила работы на степ-платформе:

- При подъеме на степ следить затем, чтобы пятка не свисала с края платформы;
- При спуске, наступать сначала на носок, только затем на пятку;
- Колени слегка расслаблены, избегать переразгиба в коленном суставе;
- Следить за тем чтобы колено и стопа были сонаправлены, т.е находились в одной плоскости;
- Подниматься легко
- Контролировать платформу взглядом.



# Основные принципы занятий степ-аэробикой.

1. Частота занятий должна составлять от 3 до 5 раз в неделю.
2. Продолжительность урока варьируется от 30 до 90 минут.
3. Рекомендуемая интенсивность занятия 60-80% от максимальной резервной ЧСС.



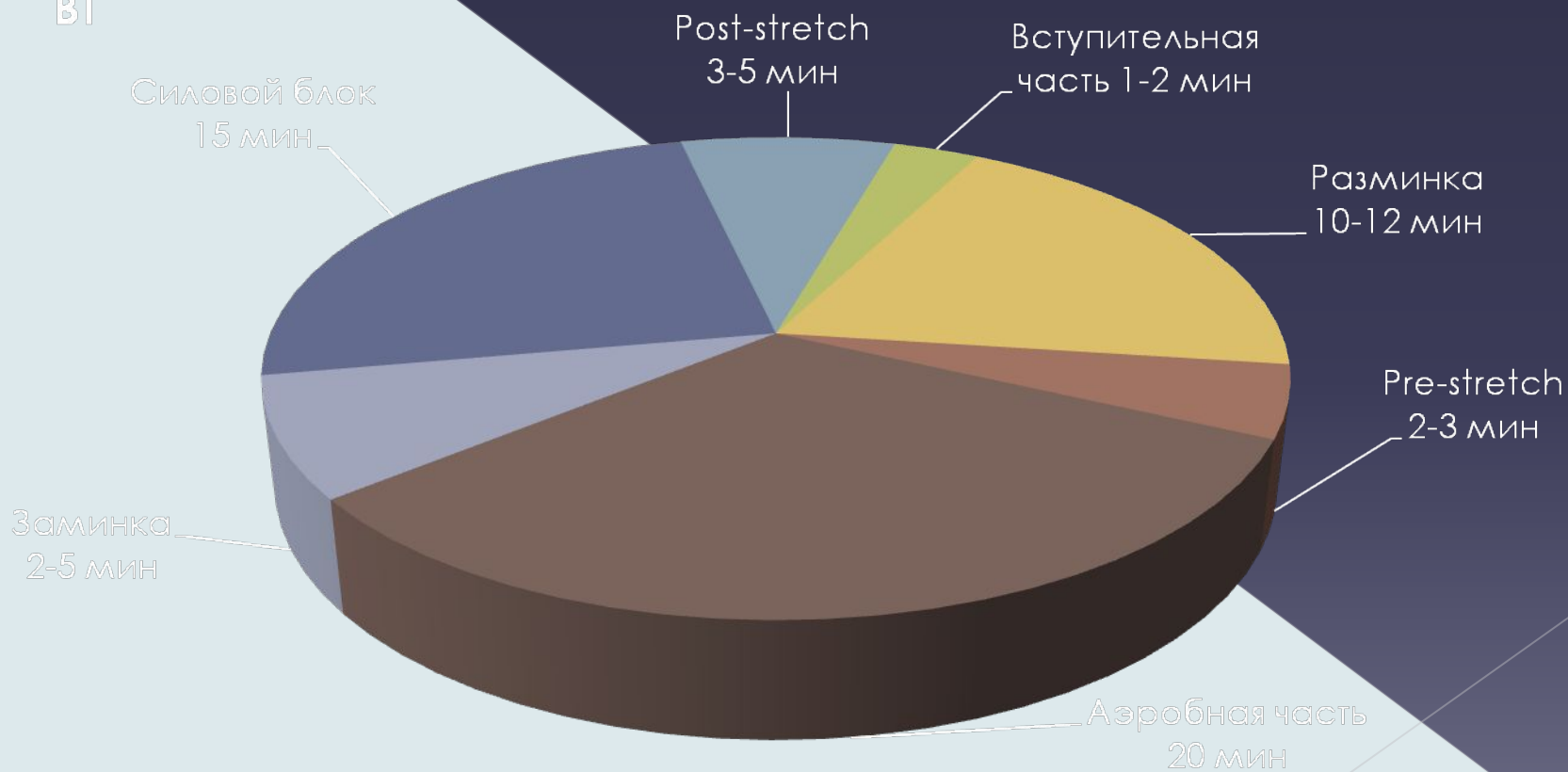


# Классификация уроков.

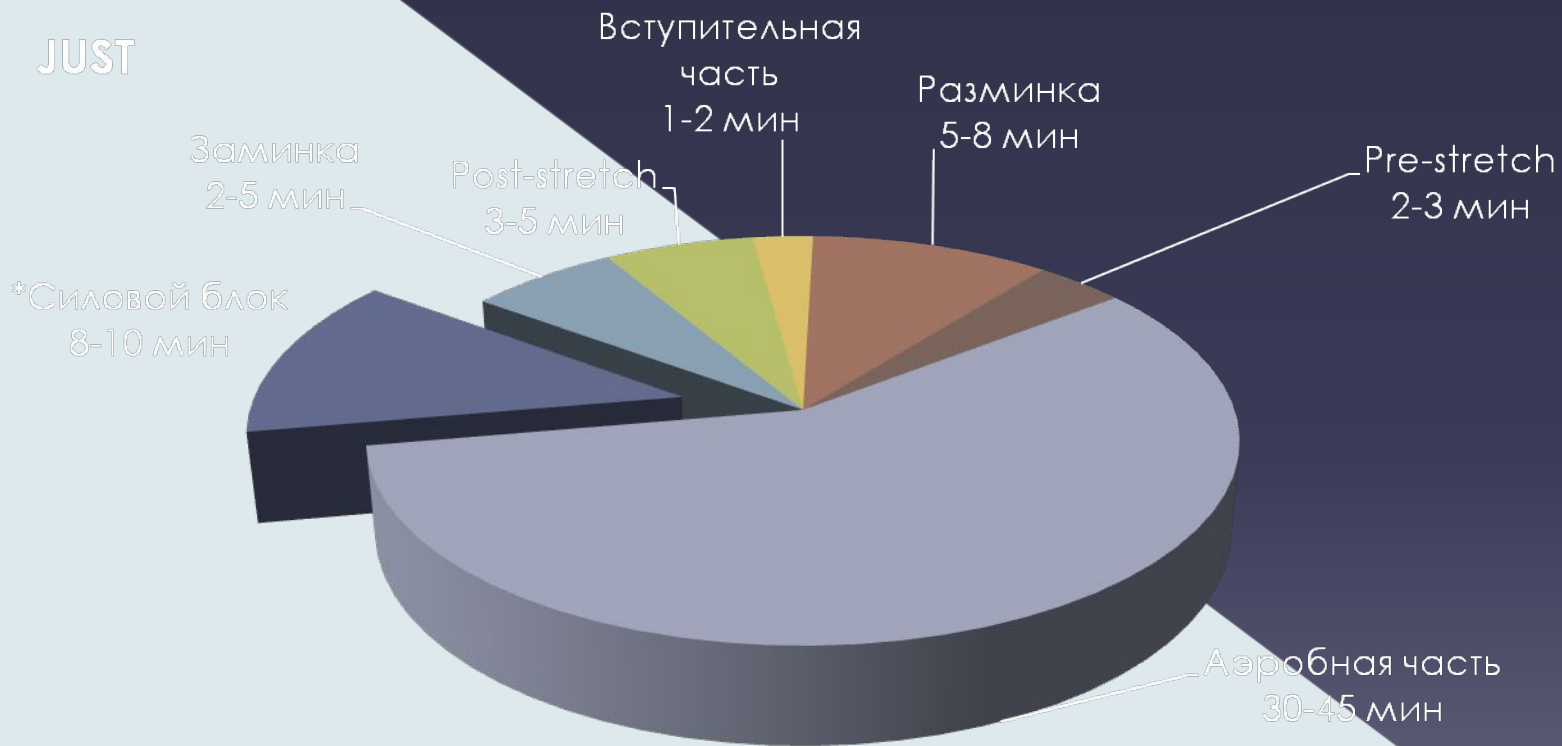
Название Формата	Уровень сложности	Описание
Beginners	Начальный уровень	Обучение свободному владению базовыми шагами и соединение их в простые доступные комбинации. Рекомендуется для начинающих и не подготовленных людей
Just	Средний уровень	Предусматривает разучивание простых модификаций базовых шагов и соединение их в различные комбинации.
Combo	Высокий уровень	Сложный координационный урок на степ-платформе. Рекомендуется для людей которые давно занимаются и имеют высокий уровень физической подготовки

# Beginners – Начальный уровень

BT

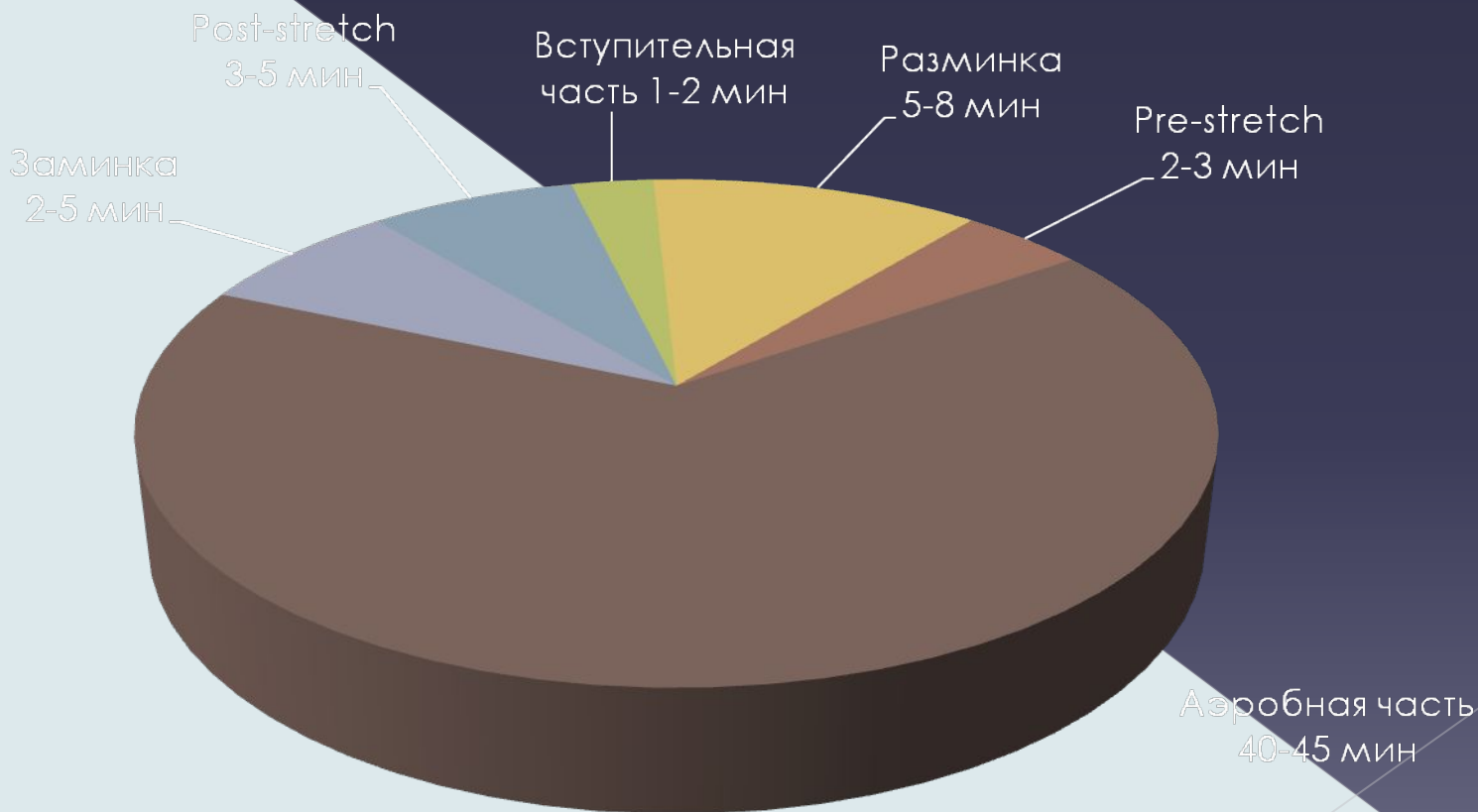


# JUST – Средний уровень



# COMBO – ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

BT



# Рекомендуемый темп музыки



Уровень ПОДГОТОВКИ	Музыкальный темп
Начальный уровень	130-132 BPM
Средний уровень	132-136 BPM
Высокий уровень	136-140 BPM

# Основные базовые шаги степ-аэробики

Основные шаги (без смены лидирующей ноги)			Попеременные шаги (со сменой лидирующей ноги)
База	Перемещение	Поворот	
March (1-2)	Basic (1-4) V-step (1-4) Cross-step (1-4) Over (1-4) Across (1-4) Mambo (1-4)	Reverse (1-4) Pivot (1-4)	Tap-step (1-2) Tap-up (1-4) Knee-up (1-4) Curl (1-4) Kick (1-4) Side (1-4) Back (1-4) L-step (1-8) Lunge (1-2) Shasse (1 и 2) Little -mambo (1-3)

# МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ КОМБИНАЦИЙ

- **Метод сложения**
- **Метод деления**
- **Метод модификации**