|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс вправ. Оздоровчий фітнес.**  (У дужках зазначено кількість рахунків, на які виконують цей крок)  Завдання:  - формувати потребу і вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою підвищення працездатності і зміцнення здоров'я;  - удосконалювати функціональні можливості основних систем організму;  - розвивати рухові здібності та чуття ритму. | | | |
| **№** | **Зміст вправи** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| 1 | March, марш (4)   * Крок однією ногою на місці; * крок другою ногою на місці; * крок однією ногою на місці; * крок другою ногою на місці | 32 р. | Це простий крок на місці. У швидкому темпі |
| 2 | Mambo, мамбо (4)   * Крок однією ногою вперед; * крок другою ногою на місці; * крок одною ногою назад; * крок другою ногою на місці   Крок mambo можна виконуватися також у діагональному напрямку:   * крок однією вперед по діагоналі (якщо починати крокувати правою ногою, виносити її вперед — ліворуч, якщо лівою — вперед — праворуч); * крок другою ногою на місці; * крок однією ногою назад (на перший рахунок розвернуто тулуб діагонально, цей крок просто роблять назад, він автоматично вийде в діагональ); * крок другою ногою на місці. | 32 р. | Цей крок є варіацією кроку march, з винесенням провідної ноги спочатку вперед, потім назад |
| 3 | V-step, ві-степ (4)   * Крок однією ногою вперед — в сторону (якщо починати з правої ноги — крокувати вперед — праворуч, якщо з лівої — вперед — ліворуч); * крок другою ногою вперед в іншу сторону; * повернути першу ногу на місце; * крок другою ногою на місце | 32 р. | Цей крок названий так через схожість малюнка, що крокують по підлозі, з латинською літерою «V» |
| 4 | Cross, крос (4)   * Крок однією вперед — по діагоналі (якщо починати крокувати правою ногою, виносити її вперед — ліворуч, якщо лівою — вперед — праворуч, тулуб розвернуто прямо, на відміну від кроку «mambo-діагональ», ноги перехрещені); * крок другою ногою відступити в сторону навхрест (правою — праворуч, лівою — ліворуч); * повернути першу ногу на вихідну позицію; * підставити другу ногу до першої | 32 р. | Це найскладніший для новачків крок без зміни ноги. Його називають cross тому, що має на увазі перехрещення ніг |
| 5 | Step-touch, степ-тач (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу приставити до першої (наступний крок починати з цієї самої ноги і крокувати в іншу сторону); * на другий крок іти з тієї ноги, якою закінчили попередній крок | 32 р. | Це звичайний приставний крок. Кроків на два рахунки, як правило (не завжди), роблять мінімум по два. Тобто крок в одну сторону і крок в іншу сторону |
| 6 | Double Step-touch, дабл степ-тач (2+2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу приставити до першої; * крок першою ногою в ту саму сторону; * другу ногу приставити до першої | 16 р. | Це два приставні кроки, що роблять в одному напрямку (з однієї ноги |
| 7 | Step-tap, степ-теп (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другою ногою торкнутися підлоги перед першою ногою | 32 р. | Це так званий крок-дотик |
| 8 | Chasse, шоссе (2)   * Крок однією ногою в сторону; * приставити другу ногу до першої та зробити крок першою ногою на місці | 16 р. | Ще один варіант приставного кроку у стрибку. У цього кроку так званий «ламаний» ритм. Потрібно зробити три рухи на 2 рахунки. Раз — це один рахунок, «і-два» — це другий рахунок, на який потрібно виконати два швидших рухи |
| 9 | Step-lift, степ-ліфт (2) — front-back-side   * Крок однією ногою в сторону; * другою ногою мах в іншу сторону (front — вперед, side — в сторону, back — назад) | 32 р. | Крок, коли в певному напрямку виносять пряму ногу (виконують мах ногою) |
| 10 | Step-kick, степ-кік (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу розігнути в коліні вперед перед першою (виконати «стусан») | 32 р. | Назва кроку перекладають дослівно як «стусан» |
| 11 | Step-curl, степ-кьорл (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу зігнути назад у коліні (захльостування) | 32 р. | Крок — захльостування |
| 12 | Step-plie, степ-пліє (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу випрямити, не відриваючи від підлоги, водночас присісти на першій нозі | 16 р. | Присідання |
| 13 | Step-knee, степ-ні (2)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу зігнути в коліні | 16 р. | Підвести коліно вище |
| 14 | Knee-up, ні-ап (4)   * Крок однією ногою вперед (або вперед в протилежну сторону: якщо крокувати правою, то вперед — ліворуч, якщо лівою, то вперед — праворуч); * другу ногу зігнути в коліні; * друга нога набуває в. п.; * перша нога набуває в. п. | 32 р. | Варіація кроку knee на 4 рахунки. Підвести коліно вище |
| 15 | Grape-wine, грейп-вайн (4)   * Крок однією ногою в сторону; * другу ногу ставити навхрест ззаду від першої; * першою ногою ще один крок у сторону; * другу ногу підставити до першої. | 16 р. | Крок з назвою «виноградна лоза». Виконувати на основі кроку double step-touch (подвійний приставний крок) |