|  |
| --- |
| **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) |