

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Муниципального образования Динской район
"Средняя общеобразовательная школа № 15" имени Героя Советского Союза В.И.Гражданкина"

Степ-Аэробика

Работа ученика 10 «Б» класса
Филимоненкова Михаила Андреевича

Руководитель проекта
Конапухин Сергей Дмитриевич

2020

Введение

80% подростков

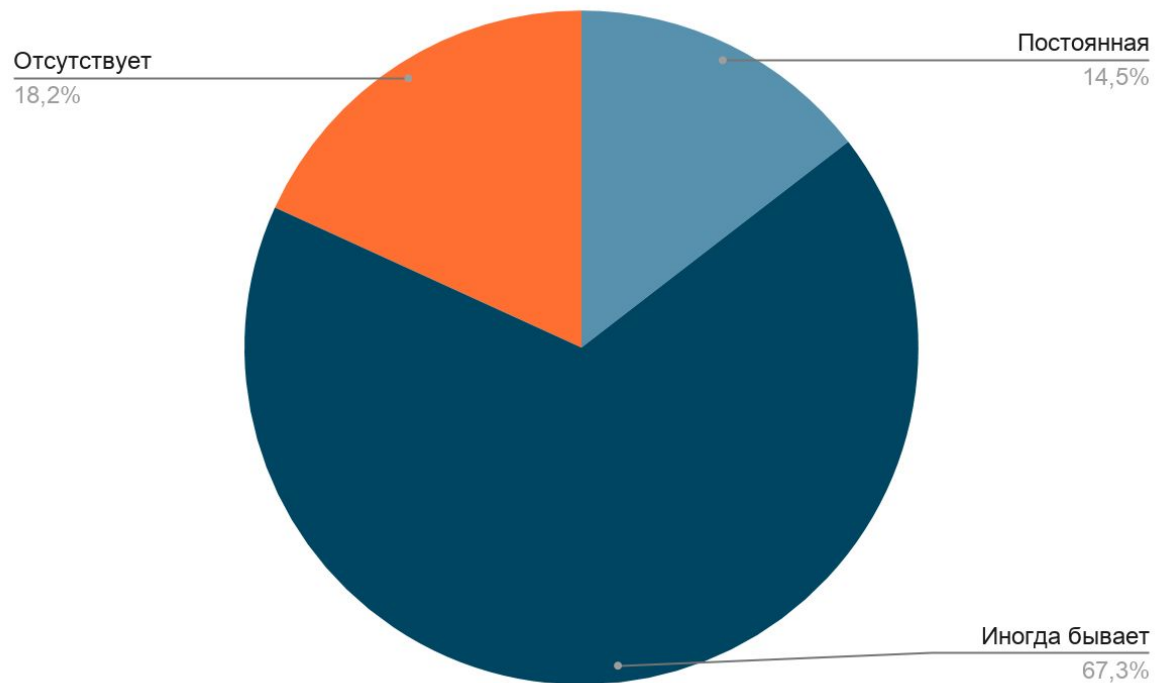
В возрасте 11-17 лет тратят менее часа в день на физическую активность.

Только 10% подростков регулярно занимаются спортом.

5 часов в день

уходит на обучение в школе, остальное время занимают социальные сети и развлечения

Опрос о физической нагрузке



Степ-Аэробика

Степ-аэробика — это одна из разновидностей гимнастических упражнений под ритмичную музыку, которые выполняются на *степ-платформе*.

Появилась 30 лет назад

Относительно новый вид фитнеса



Преимущества

Бюджетная стоимость

1000₽ – средняя стоимость степ платформы;

Занимает мало места

65x30см – размеры степ платформы;

Быстрые тренировки

Один час тренировки сжигает 500 ккал;

Улучшение тела

Профилактика важных систем организма



Недостатки

Нагрузка на нижнюю часть тела

Верхняя часть тела будет получать мало нагрузки;
Для комплексного улучшения тела нужно дополнять степ-аэробикой;

Нагрузка на суставы

Аэробика более щадящая, чем бег, но стоит воздержаться, если есть проблемы с суставами

Проектный продукт

Распорядок дня

7:00	Подготовка к школе
8:50	Обучение в школе
14:10	Отдых после школы
15:30	Степ-Аэробика
16:30	Отдых, развлечения
17:00	Выполнение дз
20:00	Свободное время



Заключение

Уделяя всего 45 минут в день на увлекательный спорт – степ-аэробику, можно обезопасить и улучшить свой организм.