

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

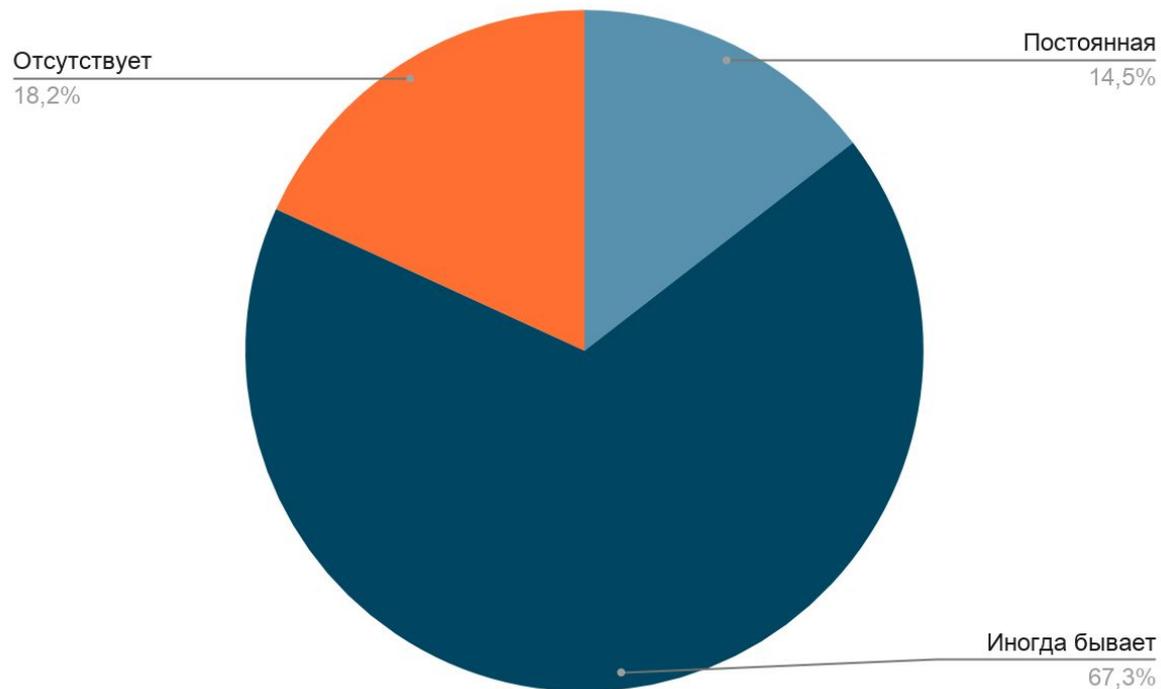
В возрасте 11-17 лет тратят менее часа в день на физическую активность.

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.