**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по спортивной аэробике у детей ТЭСС 1-2**

Раздел Хореография. (13 и 15 апреля 2020 года для дистанционного обучения)

**Задачи занятия**: Развитие гибкости, пластики и музыкальности. Укрепление мышц корпуса

**Общая продолжительность занятия:** 120 мин

**Инвентарь:** скакалка, в качестве станка можно использовать спинку стула.

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта | 5 мин |
| **Подготовительная** | Разминка: * Прыжки на скакалке
* Бег на скакалке
* Выкруты рук со скакалкой (сложена в четверо)
* Наклоны в сторону и вперед
* «Бабочка» + лечь
* Мост из положения стоя
* Шпагаты с пола
 | 15 мин300 раз200 раз50 раз20 повторовПо 30сек 30 сек1 мин на каждый |
| **Основная** | 1. По 6 позиции лицом к станку релевэ с фиксацией на верху + плие на полупальцах + удержание равновесия на полупальцах и в плие
2. Волна лицом к станку
3. Стоя на подьеме дми плие и гранд плие по 8 повторов + пассэ 4 раза на каждой ноге
4. Дми плие, град плие по 1 и 2 позиции, пур де бра.
5. Батман тандю из 3 позиции крестом с переходом на другую ногу
6. Батман тандю жетэ крестом в 3 позиции с пике
7. Ронд де жамб партер вперед и обратно по 1 позиции
8. Подготовка к туру у стонка
9. Удержание вертикального шпагата
10. Тур 360° и 720° в вертикальный шпагат
11. Либело одно, полтора и два
12. Гранд батмант на полупальцах. 2 простых, на 3 захват и удержание без помощи руки. крестом
 | Комбинацию повторяем 4 раза8 вперед и 8 обратная волна4 повторения444 по полу и 2 ан лер (по воздуху)8 раз4раза по 16 счетов8 раз каждый элемент8 раз каждый элементПо 4 повтора комбинации |
| **Заключительная** | Растяжка складка, мост Шпагаты (колено сзади на стуле) | 2 мин в каждом положении |