**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 мин  300 раз  200 раз  50 раз  20 повторов  По 30сек  30 сек  1 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 раза  8 вперед и 8 обратная волна  4 повторения  4  4  4 по полу и 2 ан лер (по воздуху)  8 раз  4раза по 16 счетов  8 раз каждый элемент  8 раз каждый элемент  По 4 повтора комбинации |
| **Заключительная** | Растяжка складка, мост  Шпагаты (колено сзади на стуле) | 2 мин в каждом положении |