**ПЛАН-КОНСПЕКТ на 13-18 апреля 2020г.**

**Задание для дистанционной тренировки по спортивной аэробике. Группа Б-1**

**Задачи занятия**: Развитие выносливости. Укрепление мышц корпуса

**Общая продолжительность занятия:** 2 урока по 30 мин., перерыв - 5 мин.

**Инвентарь:** скакалка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта | 5 мин |
| **Подготовительная** | Разминка: * Прыжки на скакалке
* Выкруты руками со скакалкой (сложена в 2 раза)
* Прыжки ноги врозь-с крестно
* И.п. – о.с. Складка стоя-упор присев-складка стоя-и.п.
* Наклоны в сторону
* «Бабочка»
* «Лягушка»
* Шпагат
 | 10 мин3 мин1 мин16 повторов8 повторовПо 20сек 30 сек30 сек30 сек на кажд |
| **Основная** | 1. Панкейк из положения лежа на спине.
2. Удержание высокого угла. И.п. – сидя спиной к стене
3. Вертикальный шпагат у стены
4. Поворот в угле ноги врозь на 360$°$.
5. Прыжок в группировку (колени подтянуть к груди)
6. Отжимание лечь на живот оторвать руки от пола (подьем корпуса в упор лежа прямым телом)
7. Приседание на 1 ноге «пистолетик»
8. «Складной нож»
9. Выпрыгивание из приседа-лечь на живот
10. Лодочка на животе 4 счета - Поворот лодочка на спине 4 счета - поворот в и.п. (ноги и руки не касаются пола)
 | 20 раз10 счетов × 5 подхода20 счетов×2 на каждую ногу10 раз10 раз × 2 подхода15 × 210 × 2 на каждую ногу10 × 215 × 210 раз в каждую сторону × 2 подхода |
| **Заключительная** | Растяжка складка, мост и шпагат с пола | 10 мин |

И.п. – исходное положение

О.с. – основная стойка