**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 мин  3 мин  1 мин  16 повторов  8 повторов  По 20сек  30 сек  30 сек  30 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 раз  10 счетов × 5 подхода  20 счетов×2 на каждую ногу  10 раз  10 раз × 2 подхода  15 × 2  10 × 2 на каждую ногу  10 × 2  15 × 2  10 раз в каждую сторону × 2 подхода |
| **Заключительная** | Растяжка складка, мост и шпагат с пола | 10 мин |

И.п. – исходное положение

О.с. – основная стойка