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

**Задание для дистанционной тренировки по спортивной аэробике. Группа ТЭСС 1-2г.**

**Задачи занятия**: Развитие выносливости. Укрепление мышц корпуса. Разучивание высокого угла ноги вместе.

**Общая продолжительность занятия:** 3 урока по 30 минут с перерывом на 5 мин.

**Инвентарь:** стул, скакалка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта | 5 мин |
| **Подготовительная** | Разминка:   * Прыжки на скакалке, вращение вперед и назад * Прыжки через сложенную скакалку, вращение вперед и назад * Скакалка сложена в 4 в руках сзади. Наклоны вперед, скакалка до пола * Скакалка лежит поперек на полу. Прыжки в упоре лежа вперед и назад через скакалку * Выкрут скакалки вперед и назад * Прыжки на скакалке в приседе с вращением вперед и назад * «Бабочка» + лечь * Мост из положения стоя * Шпагаты с пола | 15 мин  По 200 раз  20 раз в каждом направлении  30 раз  20 раз 3 подхода  30 раз  15 раз ×3  1 мин  10 + 10 счетов в мостике  1 мин на каждый |
| **Основная** | 1. Подъем угла + удержание (ноги вместе и ноги врозь) 2. Разножка ногами в угле 3. Вынос ног в высокий угол (вместе и врозь) 4. «Курочка» 10 счетов 5. «Курочка» 2 счета и вынос ног в стойку на руках 6. Отжимания в стойке на руках у стены. 7. Удержание стойки у стены 8. Спичаг 9. Растяжка подъёмов, 10. Вынос ноги вверх стоя на подъёме. 11. Выход в складку на подъёмах. Удержание. 12. Мах в вертикальный шпагат из складки стоя на подъёмах. Ноги чередуются. | 10 раз + 10 счетов. 5 подходов в каждом положении  20 раз ×3  10-12 раз ×3  15 счетов × 3 подхода  15 раз  10 раз ×3  1 мин  10 раз  40 счетов  20 раз  20 раз + 10 счетов  20 раз ×2 |
| **Заключительная** | * Сидя наклоны в складку (Ноги вмести и ноги врозь) с удержанием конечного положения * Лягушка на животе * Прямой шпагат + перекат вперед и назад. * Продольный шпагат + перекаты + наклон вперед + назад + руки с крестно + руки вверх + руки на прыжок в шпагат * Махи ногами в прямой шпагат лежа * Растяжка шпагатов с повышенности * Стоять на подъёмах у стены – растяжка подъёма * Махи в вертикальный шпагат * Мостик держать. * Выход в мостик в темпе со спины * Стоя в мостике поочередно подъем прямой ноги в шпагат. Тоже подъём руки | 20 раз + 10 счетов  1 мин  20 счетов +20 раз  Все полож по 20 сч  20 раз  2-3 мин  1 мин  20 на каждую ногу  20 счетов  20 раз  20 раз |