**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 минПо 200 раз20 раз в каждом направлении30 раз20 раз 3 подхода30 раз 15 раз ×31 мин10 + 10 счетов в мостике1 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 положении20 раз ×310-12 раз ×315 счетов × 3 подхода15 раз10 раз ×31 мин10 раз40 счетов20 раз20 раз + 10 счетов20 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 счетов1 мин 20 счетов +20 разВсе полож по 20 сч20 раз2-3 мин1 мин 20 на каждую ногу20 счетов20 раз20 раз |