**ПЛАН-КОНСПЕКТ НП ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Тема занятия: Парная акробатика. Упражнения с предметами.

Цель: Овладение техникой акробатических упражнений.

Задачи:

1. Изучение имитации парных упражнений.

2. Развивать координацию движений.

3. Развитие силы мышц рук, ног и туловища

Место проведения: домашние условия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержания** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| подготовительная часть | Бег на месте или с продвижением  Прыжки – столбики  Прыжки в группировке  Прыжки вверх из приседа  Махи ногами вперед, назад, и в сторону до шпагата, стоя у опоры  Взять в руки палку (или полотенце), руки на ширине плеч или шире (но не слишком широко). Поднимать прямые руки вверх над головой и опускать назад за спину до касания ног. При выполнении упражнения должно быть слегка больно.  Наклоны сидя, ноги вместе  Шпагат: правый, левый, поперечный.  Мост. | 3 мин  2 серии по  20 прыжков  2 серии по  20 прыжков  2 серии по  20 прыжков  по 30 раз на каждую ногу  10 раз  20 раз  тянемся 5 мин  3 мин | Следить за дыханием.  Выполнять с максимальной амплитудой. |
| Основная часть  Заключительная часть | Работа «Верхнего»:  - стойка на руках без стены (можно со страховкой)  - стойка на голове силой из упора лёжа (держать)  - упор углом, ноги вместе, пятки ног над возвышнностью 15-20 см.  Работа «Нижнего»:  - Балансирование предмета на прямой руке.  - в стойке правая нога вперёд, левая назад и удерживая предмет на согнутой руке, повороты вправо и влево на 180\*  1. И.П. лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки за головой. Приподнять голову, плечи и пятки вверх на 10 см. Из этого положения, сгибая правую ногу, скрестным движением коснуться правым коленом левого локтя и тоже левым коленом правого локтя.  2.Упор лёжа – упор присев – прыжок вверх – упор присев. Связку выполнять без остановки 10 раз.  3.«Лодочка» лежа на животе, с поочерёдным подниманием ног вверх (движения пловца).  4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги вместе в положение наклон, ноги врозь в быстром темпе.  5. Отжимания в упоре лёжа.  6. Планка на локтях  .  7. Планка на локтях, правая рука вперед (рука – продолжение туловища  то же на другую руку. | Настаиваем 100 сек  10 раз по 5 сек  10 раз по 5 сек  10 раз по 10 сек  на каждую руку  10 раз  вправо-влево это раз  2 серии по 20 раз  вправо-влево это раз  2 серии  3 раза по 30 сек  20 раз  2 серии по 20 раз  2 раза по 1 мин  2 раза по 30 сек  на каждую | Использовать помощь и страховку.  стопы от пола не отрывать  Выполнять в быстром темпе.  Выпрямлять ноги в прыжке.  Не опускать плечи на пол.  Ноги не сгибать, тянуть носочки.  Спина прямая. |