ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Дозировка | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | |
|  | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | |
| 1. Планка 2. Отжимание. ( можно с колен) 3. Прыжки из низкого приседа 4. Пресс. Лежа на спине ноги согнуты, поднимание туловища. 5. Приседание на одной ноге держась за опору. (на правой, потом на левой) 6. Сидя на полу руки в сторону ноги прямые, держать уголок. 7. Сидя на полу наклоны вперед 8. Бег на месте с высоким подниманием колен.   Всего 3 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | |
| 3. Заключительная часть | |
| Теоретическая часть  Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Смотреть видео урок    <https://youtu.be/OsUs0eLJrcg> |
| Д.З. Составить акробатическую комбинацию из 5-6 элементов. Прислать в элжур | |