

## 10.04

**Тема: Спортивная Аэробика.** Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами.

**Цель:** Изучить самостоятельно технику безопасности и выполнить упражнения.

**Время:** 2 ч.

**Материально-техническое обеспечение:** Электронный учебник Бишаева А.А., Физическая культура и интернет ресурсы.

### **Методика выполнения**

#### *Подскоки*

Подскоки выполняются с лёгким сгибанием ноги при приземлении. Включаются подскоки на одной, двух ногах, «ноги вместе», «ноги врозь» и т. п. Прыжки сопровождаются различными движениями рук 4х20 повторений с отдыхом в одну минуту.

#### *Амплитудные махи ногами*

Махи ногами выполняются попеременно то левой, то правой ногой. При этом тело должно быть прямым, опорная и маховая ноги выпрямлены 4х20 повторений с отдыхом в одну минуту.