



30.03.2020 г.

Задание к дополнительной общеразвивающей программе

Тема: «Круговая тренировка».

Цель занятия: укрепление здоровья, поддержание интереса и специальных физических качеств.

Уважаемые дети и родители!

В рамках поддержания интереса к занятиям фигурным катанием и обеспечения оптимального уровня физической нагрузки в домашних условиях предлагаю комплекс упражнений.

Метод **круговой тренировки** включает последовательное выполнения комплекса простых упражнений разного характера.

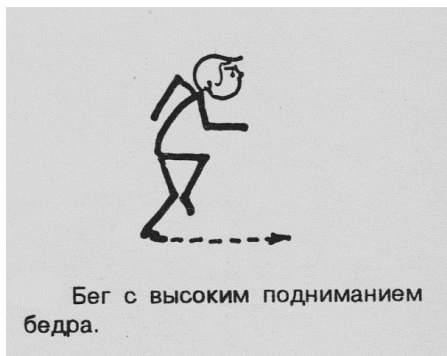
Основой круговой тренировки является многократное выполнение упражнений и чередования с отдыхом.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

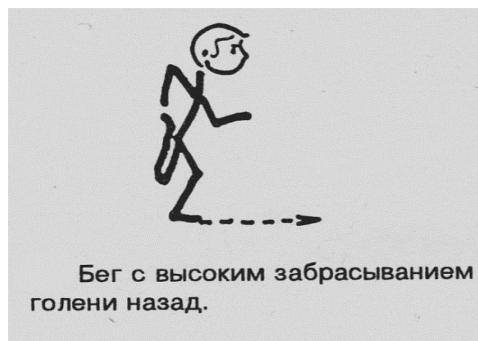
Перед началом тренировки круговыми движениями разогреваем мышцы рук и ног. Каждое упражнение выполняется по 2 раза. Круг упражнений повторяется 2 раза.

Комплекс круговой тренировки

Упражнение № 1



Упражнение № 2



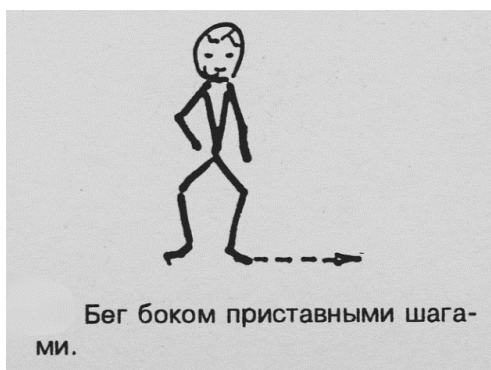
Упражнение № 3



Упражнение № 4



Упражнение № 5



Упражнение № 6



Упражнение № 7



Результат выполнения упражнений: фото или видео-отчет о прохождении круговой тренировки отправляйте на электронную почту: rotany13@mail.ru.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

30.03.2020г.