



**Задание № 3**  
**для обучающихся группы №1**  
**Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»**  
**(углубленный уровень обучения).**

Дата занятия: **17.04.2020г.**

*Дорогие, ребята!!! Уважаемые, родители!!!  
Продолжаем занятия по художественной гимнастике!!!*

**Раздел: «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Цель занятия:** поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

**ЗАДАНИЕ**

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить  
**первый комплекс упражнений:**

1. Из стойки ноги врозь, 20 пружинистых наклонов вперед.
2. Лицом к опоре, наклон назад правая рука вверх, затем левая. Держать 20 секунд. Повторить 3 раза.
3. Боком к опоре, 1 свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. То же в сторону и назад. Повторить все с другой ноги. Через 2-3 минуты все повторить.
4. Лицом к опоре 20 махов в кольцо одной ногой, потом другой.
5. Из стойки на пятках согнуть правую руку за голову, левую за спину, сцепить ладони и держать 20 секунд, то же сделать, поменяв положение рук. Повторить 3 раза.
6. Шпагат, права нога вперед на возвышении 10-20 см. Держать 1 минуту. То же с левой ноги и то же на прямом шпагате. Через 2-3 минуты повторить задание.
7. Из стойки ноги вместе, наклон вперед. Держать 30 секунд.
8. В положении лежа на спине-прямые ноги за голову до касания носками пола. Держать 30 сек.
9. Мост из упора присев в одну, потом в другую сторону. Делаем 8 раз.
10. Мост стоя на двух, делаем 8 раз. Мост на одной ноге, потом на другой ноге, по 6 раз.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Для поддержания хорошей физической формы комплекс упражнений нужно повторять не менее 3-4 раза в неделю. Фиксировать результаты можно в дневнике.

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту [1kaskad53@list.ru](mailto:1kaskad53@list.ru) или в группу **What's App** .

*Желаю всем удачи и жду выполненные задания.*  
**С уважением, ваш педагог В.П.Колесникова, тел. 8 (977)-696-29-53**