



Задание № 8
для обучающихся группы №1, №2, №3
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 19.05.2020г.

Дорогие, ребята!!!
Продолжаем наши занятия дома!!!

Раздел : «:"Общая и специальная физическая подготовка»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

*Провести самостоятельно комплекс упражнений для развития
пластики и гибкости:*

1. Разминка. Выполнить небольшой комплекс разминочных упражнений: наклоны вперед-назад, в сторону, круговые вращения туловища, приседания, махи вперед, в сторону, назад.
2. Сидя на полу ноги вместе наклоны вперед-складка; сидя ноги врозь наклоны вправо-влево, вперед. "Бабочка-растяжка и наклон вперед. Лежа на спине выполнить махи ног вперед и лежа на боку в сторону.
3. Лежа на животе выполнить "колечко", "корзиночку", махи назад и стоя на коленях, в упоре на руки, выполнить махи в кольцо.
4. Шпагаты на правую, левую ногу и прямой шпагат. То же делаем с приподнятой ногой впереди на возвышении.
5. Мосты из упора присев, мосты стоя.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Комплекс упражнений нужно повторять не менее 3-4 раза в неделю.

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту 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