



**Задание № 4**  
*для обучающихся группы №1*  
**Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»**  
*(углубленный уровень обучения).*

Дата занятия: **20.04.2020г.**

*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  
**второй комплекс упражнений:**

1. Лежа на животе, ноги прижаты к полу, руки за головой, прогнуться с поворотом туловища направо и налево по 20 раз. Темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, переход в сед согнувшись, ноги в потолок, руками обхватить ноги, головой в колени(угол). Чередуем березка- угол, в течение 30 секунд в темпе.
3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. темпе.
4. Боком к опоре. 10 махов вперед-назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек. Поднять выше, держать 10 сек. То же с другой ноги.
5. Отжимание в упоре лежа на спине, в упоре сзади. Упор руками на возвышении 30 см.
6. Боком к опоре, наклон назад, касаясь руками пола, свободная нога на опоре. Выполнить 10 раз в темпе. То же с другой ноги.
7. Прыжки с возвышения 30-40 см и с последующим быстрым отскоком. Выполнять в течении 30 сек.

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

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*