



**Задание № 5**  
**для обучающихся группы №1, №2, №3**  
**Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»**  
**(базовый уровень обучения).**

Дата занятия: 27.04.2020г.

*Дорогие, ребята!!!*  
*Уважаемые, родители!!!*  
*Продолжаем наши занятия с гимнастическими предметами!!!*

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

**Тема: Прыжки**

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

**Задание**

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить  
Комплекс базовых упражнений на развитие спортивной прыгучести:

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 30 см. Выполняется сериями длительностью от 30сек. до 1 мин. каждой. По 4 серии.
2. Прыжки с возвышения от 20 до 30 см с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3раза). Выполняются в течение 30 сек. После отдыха 2-3 мин. задание повторить.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) и обратно в темпе в течение 30 сек. По 4 серии с перерывом на отдых по 2-3 мин.
4. В ИП- стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной при жёсткой фиксации свободной ноги. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. По 10 прыжков на каждой ноге по очереди, выполняем 4 серии с перерывом на отдых от 2-3 мин.
5. Выполняем 4 прыжка на двух, 4 прыжка сгибая ноги и подтягивая к груди, повторить 2 раза. Серию повторить 4 раза с перерывом на отдых от 2 до 3 минут.
6. Прыжки со скакалкой 50 прыжков. Через 2-3 мин. отдыха повторить.

**СОВЕТЫ:** Рекомендую выполнять не реже 1-2 раз 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