



Задание № 7
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный 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. Стоя по 6 позиции, руки на пояс поднимаемся на полупальцы в темпе 30 раз, то же делаем в полуприседе - 30 раз.
2. Прыжки в высоту из глубокого приседа - 20 раз.
3. Прыжки на одной ноге 4 раза, потом на другой - повторить серию 4 раза.
4. 4 прыжка на одной ноге, затем 4 прыжка, подтягивая свободную ногу к груди, то же на другой ноге - повторить 4 раза.
5. Прыжки ноги вместе - врозь - 20 раз.
6. Прыжки ноги вместе в шпагат, чередуя правую - левую - 20 раз.
7. Прыжки с возвышения от 30 см с последующим отскоком ноги вместе. Выполнять в течение 1 мин. После отдыха 2-3 мин. задание повторить.
8. Прыжки на возвышение 30 см и обратно в темпе в течение 1 минуты. После отдыха 2-3 мин. задание повторить.
9. Прыжки со скакалкой ноги вместе 100 раз.
10. Двойные прыжки со скакалкой в течение 5 мин. 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 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