



Задание № 8
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный уровень обучения).

Дата занятия: 28.04.2020г.

*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. "Обкрутка" вокруг мяча двумя руками; одной, потом другой рукой - все по 1 мин.
2. Восьмерки в одну и в другую сторону. С одной и другой руки - все по 1 мин.
3. Перекаты из одной руки в другую через грудь, в одну и другую сторону - 5 мин.
4. Перекаты по руке за спину, с одной, потом с другой руки - 5 мин.
5. Перекаты мяча из-за спины по рукам вперед - 5 мин.
6. Перекаты мяча с груди по рукам в наклоне назад - 5 мин.
7. Лежа на животе перекаты мяча по рукам, по спине, по ногам до стоп - 5 мин.
8. Броски мяча с ловлей в наклоне назад, стоя на одной ноге, другая поднята впереди - 5 мин.
9. Броски мяча из-за спины вперед левой, потом правой рукой - 5 мин.
10. Бросок мяча впереди, с разворотом кругом, поймать мяч за спиной - 3 мин.

СОВЕТЫ: Рекомендую выполнять не реже 2-3 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