



## Задание № 1

для обучающихся группы №1, №2, №3

Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»

(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 13.04.2020г.

*Дорогие, ребята!!!*

*Уважаемые, родители!!!*

*Чтобы сохранить интерес к занятиям художественной гимнастики  
и поддержать спортивную форму.*

*Предлагаю продолжить наши занятия дома всей семьей!!!*

*Темы занятий будут размещены на официальном сайте  
ГБОУ ДО ЦВР "На Сумском"  
в разделе "Дистанционное и электронное обучение".*

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

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

### **Задание**

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить комплекс упражнений:

#### **1. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.**

Из положения лежа на спине сесть без помощи рук (руки за головой).

По окончанию, провести самооценку уровня выполненного упражнения:

*20 раз-5 баллов; 15 раз- 4балла; 10 раз-3 балла; менее 10раз-2 балла.*

#### **2. Упражнение на развитие мышц спины.**

Из положения лежа на животе (руки за головой, прогнуться назад).

По окончании, провести самооценку уровня выполненного упражнения:

*20 раз-5 баллов; 15 раз-4 балла; 10 раз-3 балла; менее 10 раз- 2 балла.*

**3. Упражнение «Пистолет»** -приседания на одной ноге (на левой и на правой).

Оценка уровня выполнения:

*на левой ноге 5 раз-5 баллов + на правой ноге 5 раз-5 баллов;*

*на левой ноге 4 раза-4 балла + на правой 4 раза-4 балла;*

*на левой 3 раза-3 балла + на правой 3 раза-3 балла;*

*на левой менее 2 раза-2 балла + на правой менее 2 раза-2 балла.*

**4. Упражнение «Мост».**

Оценка уровня выполнения:

*Из положения стоя- 5 баллов;*

*Из упора присев- 4 балла;*

*Из положения лежа -3 балла.*

**5. Прыжки со скакалкой.**

Оценка уровня выполнения:

*20 прыжков- 5 баллов; 15 прыжков- 4 балла; 10 прыжков- 3 балла.*

**6. Отжимание со скамейки.**

Оценка уровня выполнения:

*10 раз-5 баллов; 8 раз-4 балла; 5 раз-3 балла; 3 раз-2 балла.*

**7. Шпагат.**

Оценка уровня выполнения:

*на левую, на правую ногу и на прямой шпагат полностью сесть-5 баллов;*

*расстояние до пола 10 см. -3 балла.*

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*