



## Задание № 1

для обучающихся группы №1

Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»

(углубленный 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!!!*

### **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 окончании, провести самооценку уровня выполненного упражнения:

*40 раз-5 баллов; 30 раз- 4балла; 20 раз-3 балла;1 0раз-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:

*40 раз-5 баллов; 30 раз-4 балла; 20 раз-3 балла; 10 раз- 2балла*

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

Оценка уровня выполнения:

*на левой ноге 15 раз-5 баллов + на правой ноге 15 раз-5 баллов;*

*на левой ноге 10 раз-4 балла + на правой 10 раз-4 балла;*

*на левой 8 раз-3 балла + на правой 8 раз-3 балла;*

*на левой менее 8 раз-2 балла + на правой менее 8 раз-2 балла.*

## **4. Упражнение «Мост».**

Оценка уровня выполнения:

*10 см. между руками и пятками -5 баллов;*

*15 см. между руками и пятками - 4 балла;*

*20 см. между руками и пятками - 3 балла;*

*Более 20 см. между руками и пятками - 2 балла.*

## **5. Упражнение «Прыжки со скакалкой».**

Оценка уровня выполнения:

*100 прыжков –5 баллов; 80 прыжков – 4 балла;*

*60 прыжков – 3 балла; 50 прыжков и менее – 2 балла*

## **6. Отжимание со скамейки.**

Оценка уровня выполнения:

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

## **7. Шпагат.**

Оценка уровня выполнения:

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

*полный шпагат до пола 4 балла; расстояние до пола 5см. -3 балла; расстояние*

*до пола более 5см. -2 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*