



**Задание к дополнительной общеразвивающей программе  
для обучающихся Студия «Ледовые миниатюры»**

**(базовый уровень обучения).**

**Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений №4**

Занятия №13(20.05.20) и №14(23.05.20)

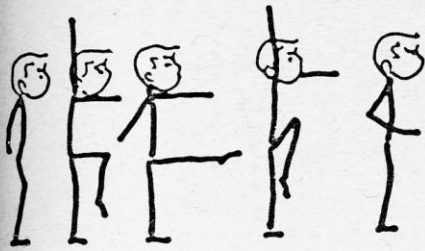
*Цель занятия: укрепление здоровья, поддержание специальных физических качеств.*

*Уважаемые дети и родители!*

Продолжаем занятия фигурным катанием в домашних условиях.

Сегодня выполняем общефизические упражнения.

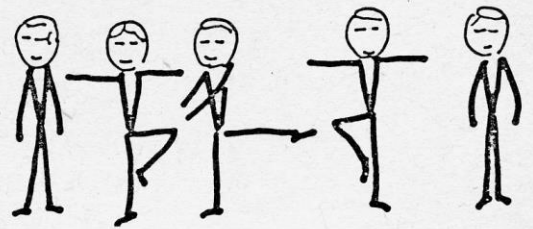
*Перед началом тренировки разогреваем мышцы рук и ног.*



1. Стоя, руки сзади — поднять правую ногу, согнутую в колене, левая рука вверх, правая — вперед — подъем левой ноги, выпрямленной в колене вперед, — ногу согнуть в колене, правую руку вверх.



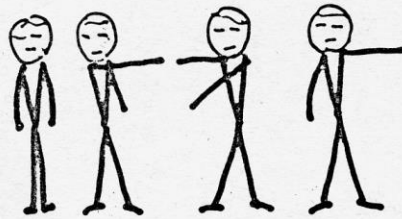
2. Стоя на одной ноге. Круговые движения руками внутрь, одновременно круговые движения согнутой ногой влево-вправо.



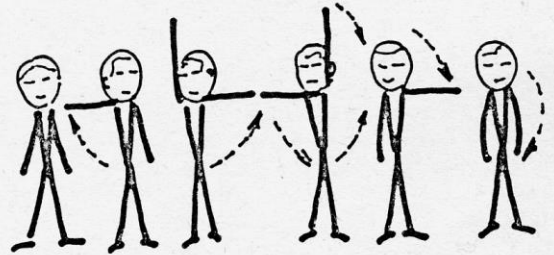
3. Стоя — поднять левую ногу, согнутую в колене, руки в стороны — выпрямить ногу, руки вправо — смена положения ног, правая нога, согнутая в колене, поднимается в сторону, руки в стороны.



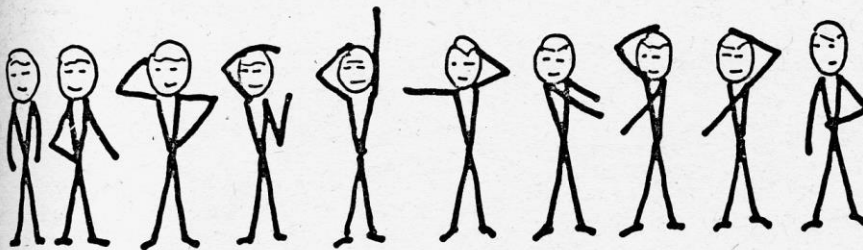
4. Стоя ноги врозь. Круговые движения руками, одна — влево, другая — вправо.



5. Стоя — правая рука скрестно влево — смена положения рук в противоположную сторону.



6. Стоя, правая рука поднята в сторону, левая опущена вниз — подъем правой вверх, левая в сторону — смена положения.



7. Стоя, правая рука согнута в локте, ладонь на поясе, — правая рука вверх на затылок, левая — на пояс — правая над головой, левую — согнуть в локте, ладонь над головой, смена положений рук.



8. Стоя, вращение левым предплечьем наружу, правым — внутрь.

Литература: «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага.

Жду фото или видео-отчет о прохождении тренировки на электронную почту: [rotany13@mail.ru](mailto:rotany13@mail.ru).

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!