



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

(базовый уровень обучения).

**Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений №2**

Занятия №10(20.04.20) и №11(22.04.20)

*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. Бег на месте -2 минуты. Восстанавливаем дыхание (ходьба 30 сек).
2. Прыжки на месте - 50 раз. Восстанавливаем дыхание (ходьба 30 сек).
3. Ступеньки (исх. положение ноги вместе, попеременно поднимаем одну ногу на полупальцы, вторая остается на полной стопе, затем меняем положение ног)-10 раз.
4. Складка. Наклон туловища вперед, ладонями рук коснуться пола перед собой - 10 раз.
5. Выпад вперед: пружиним на согнутой ноге-5 раз с каждой ноги, смена ног прыжком.
6. Выпад в сторону руки вытянуты вперед, переход с одной ноги на другую-8 раз.
7. Ласточка – стоим в позиции 10 секунд с каждой ноги. Повторить 5 раз.
8. Мостик из положения лежа-7 раз.
9. **Заминка:** бег на месте 30 сек. Восстановить дыхание.

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!