



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

(базовый уровень обучения).

Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений №3

Занятия №12(23.04.20) и №13(27.04.20)

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. Приседание на полной стопе - 20раз.
4. Отжимания в упоре лежа. Мальчики- 25 раз в минуту. Девочки -15 раз в минуту.
5. Сед на полу, складка (наклон вперед - тянем руки к стопам)- 7 раз.
6. Сед на полу, ноги на 90 градусов. Наклоны к каждой ноге в прямом положении и на бок (ухо на колено)-7 раз.
7. Лежа на животе – Корзинка (прогнуться назад, руки поставить перед собой, ноги дотянуть до головы)- 5раз.
8. Лежа на животе - Лодочка: поднять одновременно руки и ноги, удерживать позицию 10 секунд. Повторить-5 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.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!