



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

(базовый уровень обучения).

Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений №5

Занятия №16(25.05.20) и №17(27.05.20)

Цель занятия: укрепление здоровья, поддержание специальных физических качеств.

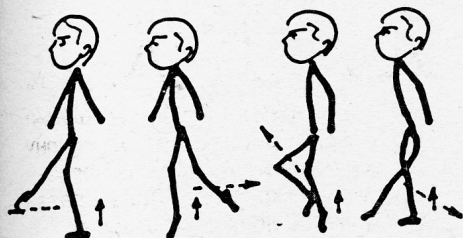
Уважаемые дети и родители!

Продолжаем занятия фигурным катанием в домашних условиях.

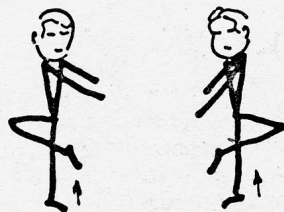
Сегодня выполняем общефизические упражнения.

Перед началом тренировки разогреваем мышцы рук и ног.

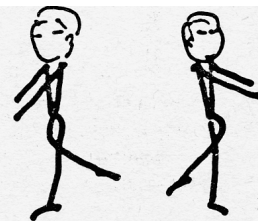




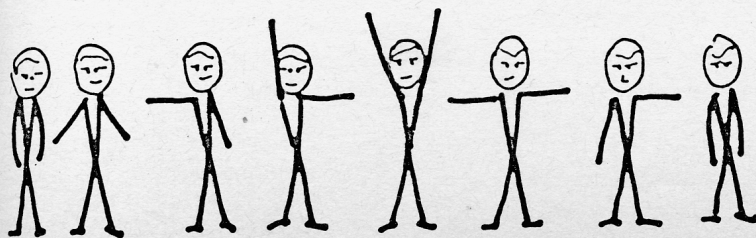
4. Подскоки на левой ноге, правая вытянута вперед — в сторону-назад — смена положения ног.



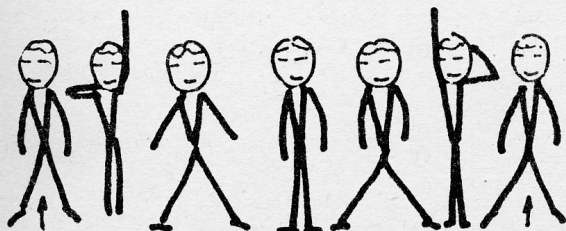
5. Поочередные подскоки на одной ноге. В момент подскока согнутая в колене нога развернута в противоположную сторону, руки направлены в сторону опорной ноги.



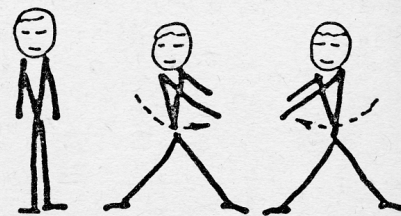
6. Упражнение то же, но обе ноги выпрямлены в коленях.



7. Стоя — руки в стороны-вниз — правая в сторону-вверх, левая — в сторону, руки вверх — руки в стороны — правая в сторону-вниз, левая — в сторону.



8. Стоя ноги врозь — сведение стоп — правая рука согнута в локте у плеча, левая — вверх — исходное положение — сведение ног — разведение ног — сведение ног — руки в зеркальной позиции.



9. Стоя, ноги вместе — ноги в стороны — повороты влево-вправо.

Литература: «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага.

Жду фото или видео-отчет о прохождении тренировки на электронную почту: rotany13@mail.ru.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!