



Задание № 5
для обучающихся
Студия «Ледовые миниатюры»
(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 8.04.2020 (№5)

Тема: «Общефизические упражнения».

Цель занятия: укрепление здоровья, поддержание интереса и специальных физических качеств.

Уважаемые дети и родители!

В рамках поддержания интереса к занятиям фигурным катанием и обеспечения оптимального уровня физической нагрузки в домашних условиях предлагаю комплекс упражнений.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Перед началом тренировки разогреваем мышцы рук и ног. Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

Комплекс упражнений.

1



2



3



4



5



6



7



8



Источник: «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага.

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

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!