



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

(базовый уровень обучения).

**Тема: Сила: «Упражнения в преодоление веса тела»**

Занятия №6 (9.04.20) и №7 (13.04.20)

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

*Уважаемые дети и родители!*

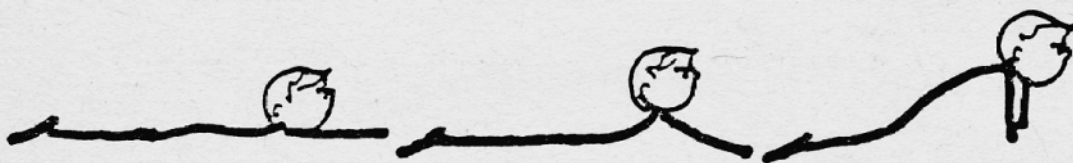
Продолжаем занятия фигурным катанием в домашних условиях.

Сегодня выполняем общефизические упражнения.

*Перед началом тренировки разогреваем мышцы рук и ног.*

*Каждое упражнение выполняется по 6 раз.*





5. Лежа на груди — упор лежа — перемещение руками вперед-назад.



6. В упоре лежа махи ногами, согнутыми в коленных суставах, вверх.



7. Наклон вперед в упоре — лежа на полу — упор лежа.



8. Упор лежа — опускание и подъем бедер, расставив руки в стороны.



9. Из упора лежа, оттолкнувшись руками от пола, сделать хлопок ладонями в воздухе.

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!