



## Задание к дополнительной общеразвивающей программе

для обучающихся Студия «Ледовые миниатюры»

(базовый уровень обучения).

**Тема: Комплекс упражнений «круговая тренировка»**

Занятия №8(15.04.2020) и №9(16.04.2020)

*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.*

**Круг:2 мин, Отдых:1 мин, Повторов 3.**

1. Прыжки на месте с книгой на голове - 10 раз.
2. Лежа в упоре – толкнувшись ногами от пола, перейти в положение согнувшись, колени касаются груди - 5 раз.
3. Лежа на спине – равномерные подъемы ног и туловища, касаясь ладонями стоп - 5 раз.
4. Прыжки на месте поочередно, сгибая ноги и разводя их в широком шаге - 8 раз.
5. Лежа на груди – прогнуться - 6 раз.
6. Сед на коленях, в положении барьерного шага (одна нога вытянута вперед, вторая согнута и на ней сидим) – движение рук как можно дальше вперед (тянемся к вытянутой ноге) – смена положения ног - 4 раза.
7. Стоя на одной ноге – круговые движения другой ногой «восьмерка» по воздуху - 4 раза.
8. Упор лежа – толкаясь ладонями, движения вперед и назад (идем руками) - 4 раза.

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!**