**Тренер – Даникер В.В.**

**Задание на 25.03.2020г**

Разминка: ОРУ

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Упражнения на силу:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 3х10раз

- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 3х15 раз

- Выпрыгивания вверх из положения сидя 3х10раз

 Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 20раз

- Движениями руками баттерфляй 20раз

- Движения руками брасс 20раз

Упражнения на растяжку:



Изучение техники плавания способом кроль на спине:

<https://www.youtube.com/watch?v=q_RFxslXyHw>

Изучение техники стартов:

<http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php>

Упражнения на суше, для изучения техники плавания способом кроль на спине :

1. Сидя на гимнастической скамейке с опорой руками сзади: имитация движений ногами, как при плавании кролем на спине.

2. Из основной стойки: имитация движений двумя руками одновременно по траектории, напоминающей «восьмерку», как при плавании на спине.

3. Имитация согласования движений рук и ног: движения руками по траектории, напоминающей «восьмерку», во время ходьбы на месте (три шага, не отрывая носков от пола на один цикл движений рук).

4. То же, но в сочетании с дыханием (на три шага вдох через рот, шесть шагов выдох через нос и рот).