**26.03.2020**

**Плавание СОГ – 2**

**Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.**

**Выполнить следующие задания:**

**1. Изучить тему: «Способы плавания: брасс».**

**2 . Выполнить общеразвивающие и имитационные упражнения:**

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. .И.п. - основная стойка , руки вверху. Приседания(10 раз)
2. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол(10 раз)
3. И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отка­за), перекатываться с бедер на живот и обратно(10 раз)
4. И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение ко­леней вправо и влево(10 раз)
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движе­ния руками, как при плавании брассом(10 раз)
6. Вположении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в колен­ном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть го­ лень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом(10 раз)
7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плава­нии брассом(10 раз)
8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание тулови­ща(10 раз)
9. И.п. - стоя у стенки, опираясь на неерука­ми. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад(10 раз).

**Упражнения для повторения движений ногами способом брасс:**

1. И.п. - стоя боком к стенке, уперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой(10 раз)
2. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе(10 раз)
3. В положении лежа на полу на животе, выполнять движения как при плавании брассом, Подтягивание ног к себе и отведение их в сторону, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу (10 раз)

**Изучение техники брасса по видео:**

https://clck.ru/Mf6HS