

ГОО ТО «Суворовская Начальная школа» 2 «Б»

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 21 мая 2020 год

Обучение плаванию

Тема: Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. (30 – 40 секунд, 2 – подхода). Чередовать с обычной ходьбой
2. Бег с подскоком (до 1 минуты чередовать с лёгким бегом)
3. Упражнение на восстановление дыхания по выбору ученика.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх.
4 круговых движения прямой рукой вперед, затем назад. То же левой рукой. (Повторить по 4 раза)
2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1 — наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх на выдохе;
2 — и. п. — вдох;
3—4 — то же — вправо. (Повторить 8 раз.)
3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;
2 — и. п. (Повторить 8 раз)
4. «Колесо сдувается»
И. п. — о. с.
1 — руки в стороны — вдох;
2 — присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе. (Повторить 8 раз)
5. «Пружинка»
И. п. — упор присев.
Сгибание, выпрямление ног. (Повторить 8 раз)
6. И. п. — сидя, упор руками сзади.
1 — поднять таз, носки вниз;
2 — и. п. (Повторить 8 раз)
7. И. п. — сидя, упор руками сзади.
Попеременные движения ног способом кроль. (3 – 4 подхода по 20 движений ногами)
8. «Рыбка»
И. п. — лежа на груди, руки впереди.
Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх — держать 2—5 секунд. Затем вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)
9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
1 — прогнуться, поднять таз;
2- 3 — держать;
4 — и. п.
Затем то же, но руки вверх. (Повторить 6 раз.)

10. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон — вместе с хлопком перед грудью. (*Выполнить 2 подхода по 10 прыжков.*)

11. Упражнение на восстановления дыхания. дыхание:

2 задание: Посмотреть видео по ссылке «Плавание кролем на спине. Основы техники. Александр Герасимов.»

https://vk.com/video-101377753_171682963

3 задание: Посмотреть видео и выполнить имитационное упражнение на суше. «Плавание кролем на спине. Полная координация движений. Александр Герасимов»

https://youtu.be/Ksya_Mf0cNQ