

МБОУ «Гимназия (ЦО) г.Суворова » 3 «Б» класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Среда 15 апреля 2020год

Обучение плаванию

Тема: Совершенствование плавания кроль на груди.

И задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

1. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба на месте и с продвижением высоко поднимая колени, руки на поясе (0,5 мин).
3. Бег на месте (1 мин).
4. Упражнение на дыхание (восстановиться)

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.- стоя, ноги на шири не плеч, руки согнуты в локтях к плечам.
1 – 4 – круговые вращения вперёд ;
1 – 4 – круговые вращения назад. **Повторить (8 раз).**
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.
1— наклон вперед;
2— наклон назад;
3— наклон влево;
4— наклон вправо. **Повторить (по 8 раз).**
3. И. п.- стоя руки на поясе.
1 - Приседание, руки вперёд;
2 – вернуться в И.п. (Пятки о пола не отрывать) **Повторить (15 раз.)**
4. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок лежит на ладонях, ноги вместе. (Упражнение «лодочка» поднять руки вперёд, ноги прямые, носки внутрь. Покачаться несколько раз вперёд-назад и вернуться в И.п.) **Повторить (8 раз)**
5. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.
1 – 20– движения прямыми ногами вверх-вниз, носки оттянуты внутрь.
Вернуться в И.п. **Выполнить 4 подхода по 20** движений ногами.
6. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.
Выполнить 2 подхода.
7. И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох и удержать дыхание на 5-10 секунд; Далее – выдох. **Выполнить 4 раза.**

И задание: Посмотреть видео по ссылкам «Как улучшить технику плавания кролем на груди»

1) <https://youtu.be/hfa1fiBcuEU>

2) Базовые упражнения для кроля на груди

<https://youtu.be/mBVeGIunnaU>

3 задание: Выполнить упражнения на суше по данной ссылке.

ОФП на суше с Постовым А.И. Вольный стиль. (дозировки уменьшить).

<https://youtu.be/yqOA7KedKwM>