

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

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Среда 13 мая 2020год

Обучение плаванию

Тема: Эстафетное плавание. Закрепить технику плавания способом брасс.

Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочередным выпрямлением рук вверх. (30 - 40 секунд)
2. Ходьба на пятках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной. . (30 – 40 секунд). *Виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой.*
3. Лёгкий бег. (*чередовать: бег с заданием*)
4. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе (2—3 раза по 0,5 мин).
5. *Упражнение на восстановление дыхания.* И.п.-о.с.1-4-глубокий вдох,5-8-выдох. (4-5 раз.)

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — о. с.
1— правую ногу назад на носок, руки вверх — вдох;
2— и. п. — выдох;
3- 4 — то же — с другой ноги. (*Повторить 8-10 раз.*)
2. И.п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх.
Круговые движения прямых рук вперед с приседанием. (10 раз)
3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки. . (*Повторить 8-10 раз.*)
4. И. п. — стоя в полунаклоне, руки впереди.
Имитационные движения рук брассом. Медленно. (2 подхода по 8 раз)
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклоны вперед, назад с небольшой амплитудой (медленно). (*Повторить 8-10 раз.*)
6. «Велосипед»
И.п, — сидя, упор руками сзади.
1 - 8 — выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, — поочередное сгибание-разгибание ног в коленях. (2 подхода по 10 раз)
7. И. п. — лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди.
1— выпрямить руки — вдох;
2— и. п. — на выдохе произнести «бр-р». (*Повторить 8-10 раз.*)
8. «Звезда»
И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.
1 - 2—3 — поднять таз, прогнуться;
4 — и. п. (*Повторить 8-10 раз.*)
9. И. п. — о. с.
Приседания с выведением рук вперед и подниманием на носки. (*Повторить 10 раз*)
10. Прыжки на правой, затем на левой ноге, руки на поясе (по 2 прыжка). (*Повторить 8 раз.*)
11. *Упражнение на дыхание.* И.п.-о.с.1-4-глубокий вдох,5-8-выдох. (4-5 раз.)

**2 задание: Посмотреть теоретический материал по теме:
«Эстафетное плавание»**

<http://kuzbasswim.ru/o-plavanii/vidy-plavaniya/>

3 задание: Посмотреть видео «Эстафетное плавание» по данной ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=3vZWTLPBuHs>

<https://youtu.be/3vZWTLPBuHs>

**4 задание: Посмотреть видео по ссылке «Как правильно плавать
брассом»**

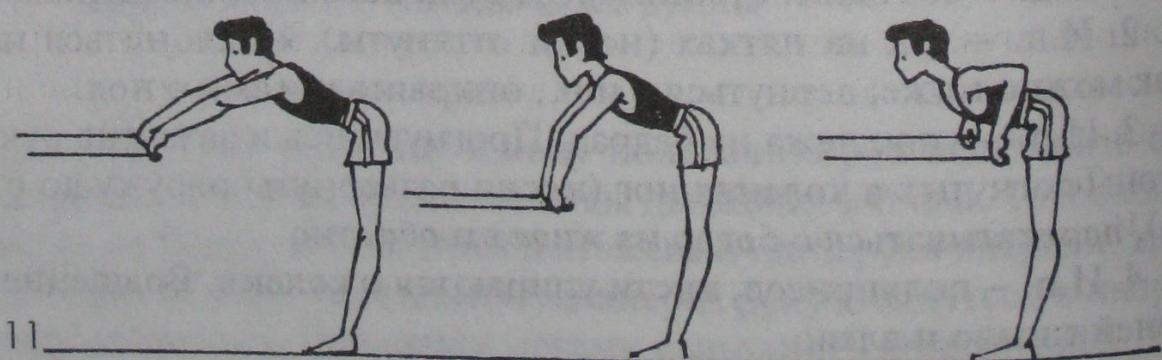
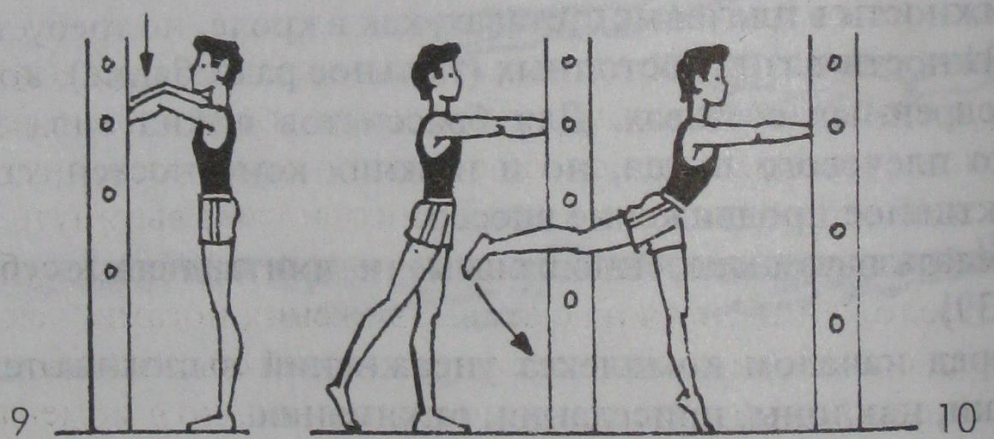
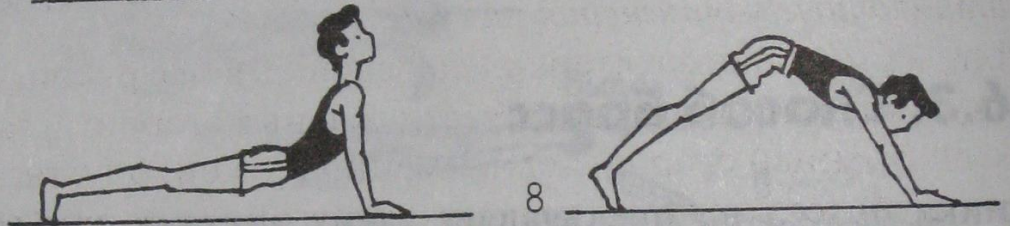
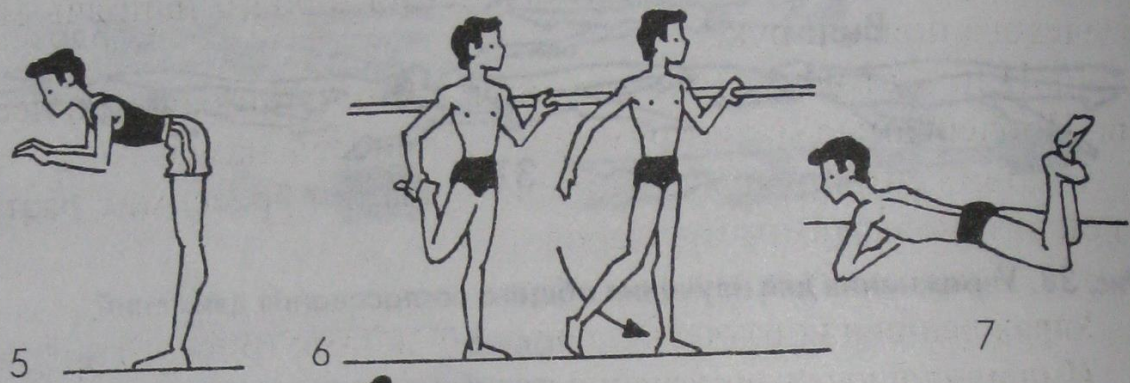
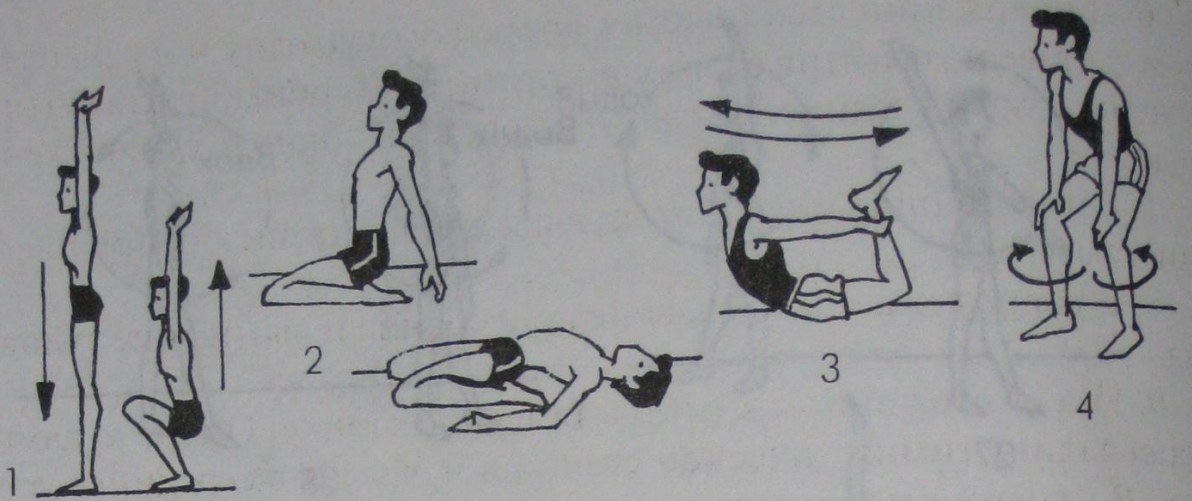
<https://youtu.be/3CoTV4cfveQ>

5 задание: Выполнить имитационные упражнения (рис. 4).

1. И.п. – о.с., руки вверху. Приседания. **(8 раз)**
2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол. **(6 раз)**
3. И.п. – упор лёжа на бёдрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развёрнуты наружу до отказа), перекачиваться с бёдер на живот и обратно. **(8 раз)**
4. И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево. **(по 10 вращений)**
5. И.п. – стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом. **(10 движений руками)**
6. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Опустить ногу и выполнить ею движение брассом. **(по 5 раз)**
7. В положении лёжа на груди движения ногами, как при плавании брассом. **(10 раз)**
8. В упоре лёжа максимальное прогибание и выгибание туловища. **(10 раз)**
10. И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на неё руками. Поочерёдные махи прямой ногой вперёд-назад. **(по 10 раз)**

Рис. 4. Примерный комплекс упражнений на суше для брасса

(Упражнения 9, 11 не выполнять.)



Упражнения для изучения движений ногами (рис. 5)

1. И.п. стоя боком к стенке, оперевшись на неё рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноимённой рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой – как при плавании брассом. То же другой ногой. **(по 6 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)**

4. В положении лёжа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнёра (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги. **(10 раз)**

