

## Дистанционное задание для обучающихся 2В класса МБОУ «СОШ №5»

20.05.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполнить следующие задания:

### **1. Комплекс ОРУ:**

1. Обычная ходьба (30 сек).
2. Ходьба с движением рук перед грудью (30 сек).
3. Медленный бег (2 мин)
4. Бег с подскоком — (1 мин).
4. Дыхательное упражнение (Вдох- руки вверх, руки опустили – выдох)( 30 сек).

### **II. Общеразвивающие упражнения.**

1. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к стене, держась за нее двумя руками в полунаклоне:
  - 1—круговое движение левой (правой) рукой,
  - 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
  - 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
  - 4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
2. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
  - 1—поднять руки вверх,
  - 2—отставить назад правую (левую) ногу,
  - 3—слегка прогнуться,
  - 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
3. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
4. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
5. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
  - 1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
  - 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
  - 4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
6. Прыжки (30—40 раз).
7. Дыхательное упражнение.

### **2. Выполнить имитационные упражнения:**

1. Движения руками кролем на груди 2x10 раз
2. Движения руками кролем на спине 2x10раз
3. Движения ногами лежа на животе (кроль на груди) 2x15 раз
4. Движения ногами лежа на спине (кроль на спине) 2x15 раз

### **3. Изучение теории: «Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде».**

**4. Просмотр видео «Техника плавания кролем на груди и на спине».**

**Ссылка:** <https://clck.ru/N2hVh>

**Ссылка:** <https://clck.ru/N2hkc>

**5. Просмотр видео «Старт в плавании. Прыжок в воду»**

**Ссылка:** <https://clck.ru/NUNgR>