Дистанционное задание для обучающихся 2 класса Черепетская СОШ

06.04.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполнить следующие задания:

1. ***Комплекс ОРУ:***

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 30 сек.).

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (30 сек).

3. Упражнение на дыхание (30 сек).

II***. Общеразвивающие упражнения.***

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п. (10 раз).
2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
2 - вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание
произвольное.
3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у стены и держась за неё рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. Поплавок-медуза. И. п.- основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
5. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).
6. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).
7. Прыжки «Кто выше?» (40 раз).
8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду (20 раз).

2. Изучение особенностей техники плавания кролем на груди, положение тела, движение рук, движение ног, распространенные ошибки. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

Ссылка: full-fit.com›krol-na-grudi/