

**Дистанционное задание для обучающихся МКОУ «Агеевская  
СОШ(ЦО)»,3Б класса**

**07.04.2020**

**Тренер – преподаватель Даникер В.В.**

Выполнить следующие задания:

**1. Комплекс ОРУ:**

- |       |   |         |   |
|-------|---|---------|---|
| И.П.- | ст. ноги врозь, р. вверх-назад.                               |         |   |
| 1 -   | рывок руками вниз-назад                                       | 6-8 раз | Руки прямые.<br>Рывок резче.  |
| 2 -   | И.П.  |         | Смотреть вперед.  |
| 3-4-  | то же   |         |   |
| 2.    | И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью                         |         |   |
| 1-2 - | 2 рывка руками перед грудью рывок<br>прямыми руками в стороны | 6-8 раз | Смотреть вперед.<br>Рывок резче.  |
| 3 -   | И.П.  |         |   |
| 4 -   |   |         |   |
| 3.    | И.П.- то же   |         |   |
| 1 -   | поворот туловища вправо, правую<br>руку в сторону             | 6-8 раз | Смотреть вперед.<br>Лопатки свести.   |
| 2 -   | И.П.  |         |   |
| 3-4 - | то же влево   |         |   |
| 4.    | И.П.- широкая стойка, р. В стороны                            |         |   |
| 1 -   | наклон вперед   |         |   |
| 2 -   | поворот туловища вправо                                       | 6-8 раз | Спина прямая,<br>смотреть вперед,<br>поворот больше.<br>Поворот выполнять<br>туловищем. |
| 3 -   | то же влево   |         |   |
| 4 -   | И.П.  |         |   |



5.	И.П.- О.С.		
1 -	наклон вперед, руки вперед	6-8 раз	Наклон ниже.
2-3 -	2 пружинистых наклона вперед		Ноги прямые.
4 -	И.П.		
6.	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях		
1 -	мах левой полусогнутой вперед		
2 -	то же назад		
3 -	то же вперед	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами.
4 -	И.П.		Мах выше.
5-8 -	то же правой		
7.	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.
8.	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.
9.	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.

2. Изучение особенностей техники плавания с помощью движений руками способом брасс.. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

<https://www.youtube.com/watch?v=ddp8ULbOw1k>

