04.05.2020

Группа НП2 плавание

Преподаватель- Даникер В.В.

Задание:

-Изучить теорию,техника скоростного поворота:
https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok

-Выполнить разминку:

-Бег на месте.

-Бег на месте с высоким подниманием бедра

-Бег на месте с захлестом голени назад

- Подскоки вверх на месте

Разминка: ОРУ

Выполнить комплекс упражнений, как на видео-
https://ok.ru/video/2099020565068

Упражнения на силу:

- Упражнение «планка»

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 3х10раз

- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 3х15 раз

- Выпрыгивания вверх из положения сидя 2х10раз

-Упражнение «ДОМИК» 2х15раз

Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 20раз

- Движениями руками баттерфляй 20раз

- Движения руками брасс 20раз

Выполнить комплекс специальных упражнений пловца:
https://www.youtube.com/watch?v=VK1FzZGpX2g

- ***Упражнения на гибкость*:**

Рис.206 Рис.207 Рис.208

Рис.216 Рис.217 Рис.218

Рис.209 Рис.210

Рис.219 Рис.220

Рис.211 Рис.212

Рис.221 Рис.222

Рис.213 Рис.214 Рис.215

Рис.223 Рис.224 Рис.225

- ***Изучить технику плавания ногами брасс.***

https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8