#### 29.04.2020

#### Группа НП2 плавание

Преподаватель- Даникер В.В.

#### Задание:

- *-Изучить теорию:* <a href="https://www.fizkulturaisport.ru/biologiya/vozrastnye-osobennosti/269.html?showall=1">https://www.fizkulturaisport.ru/biologiya/vozrastnye-osobennosti/269.html?showall=1</a>
- -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

- 1.И.п.- основная стока, руки на пояс.1-наклон головы вперед 2-на место.3-наклон головы назад.4-на место 8 раз
- 2. И.п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам.1-4 круговые вращения локтями вперед.5-8 тоже назад. 8раз
- 3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 то же левая вверху. 8 раз
- 4. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью1,2- рывки руками перед грудью,3,4-рывки руками в стороны. 8раз
- 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,
- 3,4 повороты туловища влево. 8раз
- 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 наклоны вправо, 3,4 наклоны влево.
- 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 наклоны вперед, 4 И.п.8раз
- 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 И.п.8раз

- 9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 перенос центра тяжести на левую ногу. 8раз
- 10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3-пружинистые покачивания, 4 смена положения ног прыжком.8раз
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2-И.п, 3- мах левой ногой к правой ноге, 4-И.П. 8раз
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. 8раз

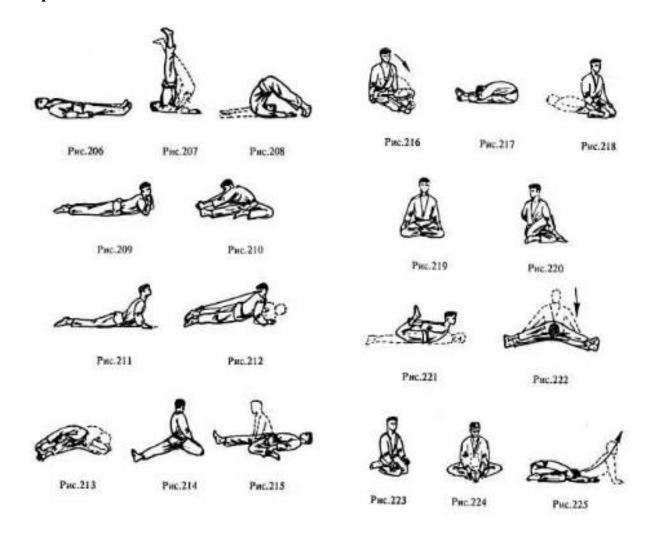
### Упражнения на силу:

- 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) 3x15 раз
- Выпрыгивания вверх из положения сидя 2х10раз
- -Упражнение «ДОМИК» 2x15pa3

## Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 20раз
- Движениями руками баттерфляй 20раз
- Движения руками брасс 20раз

# - Упражнения на гибкость:



- Изучить технику плавания ногами брасс.

https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf\_yyD8