**05.11.2021**

**Группа БУ-4 плавание**

**Преподаватель- Зубова В.В.**

**Задание:**

-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:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х10раз

- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 2х15 раз

- Выпрыгивания вверх из положения сидя 2х10раз

-Упражнение «ДОМИК» 2х15раз

 Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 10раз

- Движениями руками баттерфляй 10раз

- Движения руками брасс 10раз

Изучить технику плавания способом кроль на спине:

<https://www.youtube.com/watch?v=31f70ZmGaPw>

Выполнить упражнения:

<https://go.mail.ru/search_video?fm=1&rf=956636&q=%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8%20>