**Дистанционное задание для обучающихся МБОУ «СОШ» №2,2А класс**

**28.04.2020**

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

***<u>Выполнить следующие задания:</u>***

*1.Комплекс общеразвивающих упражнений:*

***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 нее рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. «Плывем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к стене, держась за нее двумя руками в полунаклоне:
1—круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
5. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
1—поднять руки вверх,
2—отставить назад правую (левую) ногу,
3—слегка прогнуться,
4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
6. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
7. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду (20 раз).

***<u>2.Выполнить имитационные упражнения:</u>***

1. И.п. - стоя боком к стенке, уперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней

стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой(10 раз)
2. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе (10 раз)
3. В положении лежа на полу на животе, выполнять движения как при плавании брассом, Подтягивание ног к себе и отведение их в сторону, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу (10 раз)

***3.Изучение особенностей техники плавания ногами брасс. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».***
***https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8***