

Дистанционное задание для обучающихся МБОУ «СОШ» №5, 2А класса

09.04.2020

Тренер – преподаватель Даникер В.В.

Выполните следующие задания:

1. Комплекс ОРУ:

- | | | | |
|-------|--|---------|------------------|
| И.П.- | ст. ноги врозь, р. вверх-назад. | | |
| 1 - | рывок руками вниз-назад | 6-8 раз | Руки прямые. |
| 2 - | И.П. | | Рывок резче. |
| 3-4- | то же | | Смотреть вперед. |
| 2. | И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью | | |
| 1-2 - | 2 рывка руками перед грудью рывок прямыми руками в стороны | 6-8 раз | Смотреть вперед. |
| 3 - | И.П. | | Рывок резче. |
| 4 - | | | |
| 3. | И.П.- то же | | |
| 1 - | поворот туловища вправо, правую руку в сторону | 6-8 раз | Смотреть вперед. |
| 2 - | И.П. | | Лопатки свести. |
| 3-4 - | то же влево | | |
| 4. | И.П.- широкая стойка, р. В стороны | | |
| 1 - | наклон вперед | | |
| 2 - | поворот туловища вправо | 6-8 раз | |
| 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 кролем на груди, положение тела, движение рук, движение ног, распространенные ошибки.
Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

<https://www.youtube.com/watch?v=9arnPriC0VU>

