**18.04.2020**

**Группа НП плавание**

**Преподаватель- Даникер 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=wbTlmvcw1WM