

Дистанционное задание для обучающихся МБОУ «СОШ» №2,3А класса

07.04.2020

Тренер – преподаватель Даникер В.В.

Выполнить следующие задания:

**1. Комплекс ОРУ:**

- |       |  |         |                  |   |
|-------|--|---------|------------------|---|
| И.П.- | ст. ноги врозь, р. вверх-назад.                            |         | Руки прямые.     |  |
| 1 -   | рывок руками вниз-назад                                    | 6-8 раз | Рывок резче.     |   |
| 2 -   | И.П.   |         | Смотреть вперед. |   |
| 3-4-  | то же  |         |                  |   |
| 2.    | И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью                      |         |                  | Смотреть вперед.  |
| 1-2 - | 2 рывка руками перед грудью рывок прямыми руками в стороны | 6-8 раз | Рывок резче.     |   |
| 3 -   | И.П.   |         |                  |   |
| 4 -   |  |         |                  |   |
| 3.    | И.П.- то же  |         |                  | Смотреть вперед.  |
| 1 -   | поворот туловища вправо, правую руку в сторону             | 6-8 раз | Лопатки свести.  |   |
| 2 -   | И.П.   |         |                  |   |
| 3-4 - | то же влево  |         |                  |   |
| 4.    | И.П.- широкая стойка, р. В стороны                         |         |                  | Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.         |
| 1 -   | наклон вперед  | 6-8 раз |                  |   |
| 2 -   | поворот туловища вправо                                    |         |                  |   |
| 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  |  |  | 3-4 раза                          | Руки работают<br>разноименно, в такт с<br>ногами.   |
|    | 3 - то же вперед   |  |  |                                   |   |
|    | 4 - И.П.   |  |  |                                   | Мах выше.   |
|    | 5-8 - то же правой   |  |  |                                   |   |
| 7. | И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено<br>вперед, р. согнуты в локтях |  |  |                                   |   |
|    | - работа рук, как при беге   |  |  | 2р. по<br>15сек.                  | Постепенно ускоряя<br>движения.<br><br>Смотреть вперед.                                   |
| 8. | И.П.- узкая стойка, р. на пояс   |  |  |                                   |   |
|    | - ходьба на месте высоко поднимая<br>бедро                                 |  |  | 10-12<br>раз на<br>каждую<br>ногу | Колени в стороны не<br>разводить. Ного<br>ставить свободно на<br>переднюю часть<br>стопы. |
| 9. | И.П.- то же  |  |  |                                   |   |
|    | - бег на месте высоко поднимая бедро                                       |  |  | 2 раза по<br>30 сек               | Бедро выше.<br>Смотреть вперед.<br>Туловище чуть<br>вперед.                               |



2. Изучение особенностей техники плавания с помощью движений руками способом брасс.. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

<https://www.youtube.com/watch?v=ddp8ULbOw1k>

