

# Дистанционное задание для обучающихся 2 класса

07.04.2020

Тренер – преподаватель Даникер В.В.

Выполните следующие задания:

## 1. Комплекс ОРУ:

- И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад.  
1 - рывок руками вниз-назад  
2 - И.П.  
3-4- то же
- Руки прямые.  
6-8 раз Рывок резче.  
Смотреть вперед.
2. И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью  
1-2 - 2 рывка руками перед грудью рывок  
прямыми руками в стороны  
3 - И.П.  
4 -
- 6-8 раз Смотреть вперед.  
Рывок резче.
3. И.П.- то же  
1 - поворот туловища вправо, правую  
руку в сторону  
2 - И.П.  
3-4 - то же влево
- 6-8 раз Смотреть вперед.  
Лопатки свести.
4. И.П.- широкая стойка, р. В стороны  
1 - наклон вперед  
2 - поворот туловища вправо  
3 - то же влево  
4 - И.П.
- Спина прямая,  
смотреть вперед,  
поворот больше.  
Поворот выполнять  
туловищем.



5. И.П.- О.С.

- 1 - наклон вперед, руки вперед  
2-3 - 2 пружинистых наклона вперед  
4 - И.П.

6-8 раз

Наклон ниже.

Ноги прямые.



6. И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях

- 1 - мах левой полусогнутой вперед  
2 - то же назад  
3 - то же вперед  
4 - И.П.  
5-8 - то же правой

3-4 раза

Руки работают разноименно, в такт с ногами.

Мах выше.



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.

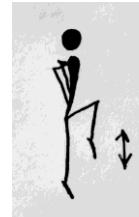


8. И.П.- узкая стойка, р. на пояс

- ходьба на месте высоко поднимая бедро

10-12 раз на каждую ногу

Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.

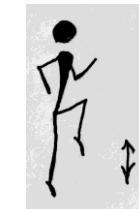


9. И.П.- то же

- 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>

