## МБОУ «СОШ №5 ЦО г.Суворова им. Е.П. Тарасова» 3 «А» класс

## Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

## Вторник 14 апреля 2020год

### Обучение плаванию

Тема: Совершенствование плавания кроль на груди.

## <u> 1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.</u>

#### Комплекс ОРУ

#### І. Вводная часть.

- 1. Обычная ходьба (0,5 мин).
- 2. Ходьба на месте и с продвижением высоко поднимая колени, руки на поясе (0,5 мин).
- 3. Бег на месте (1 мин).
- 4. Упражнение на дыхание (восстановиться)

## II. Общеразвивающие упражнения.

- 1. И. п.- стоя, ноги на шири не плеч, руки согнуты в локтях к плечам.
- 1 4 круговые вращения вперёд;
- 1-4 круговые вращения назад. **Повторить** ( **8 раз**).
- 2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.
- 1— наклон вперед;
- 2— наклон назад;
- 3— наклон влево;
- 4— наклон вправо. Повторить (по 8 раз).
- 3. И. п.- стоя руки на поясе.
- 1 Приседание, руки вперёд;
- 2 вернуться в И.п. (Пятки о пола не отрывать) Повторить (15 раз.)
- **4.** И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок лежит на ладонях, ноги вместе. (Упражнение «лодочка» поднять руки вперёд, ноги прямые, носки внутрь. Покачаться несколько раз вперёд-назад и вернуться в И.п.) **Повторить (8 раз)**
- 5. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.
- 1 20– движения прямыми ногами вверх-вниз, носки оттянуты внутрь.

Вернуться в И.п. Выполнить 4 подхода по 20 движений ногами.

6. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

#### Выполнить 2 подхода.

**7.** И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох и удержать дыхание на 5-10 секунд; Далее — выдох. **Выполнить 4 раза.** 

# <u> 23адание: Посмотреть видео по ссылкам «Как улучшить технику</u> <u> плавания кролем на груди»</u>

- 1) https://youtu.be/hfa1fiBcuEU
- 2) Базовые упражнения для кроля на груди https://youtu.be/mBVeGlunnaU

# 3 задание: Выполнить упражнения на суше по данной ссылке.

ОФП на суше с Постовым А.И. Вольный стиль. (дозировки уменьшить ).

https://youtu.be/yqOA7KedKwM