Дистанционное задание для обучающихся Ханинской СОШ

17.04.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполнить следующие задания:

1. ***Комплекс ОРУ:***

1. Обычная ходьба (30 сек).
2. Ходьба с движением рук перед грудью (30 сек).
3. Медленный бег (2 мин)
4. Бег с подскоком — (1 мин).
4. Дыхательное упражнение (Вдох- руки вверх, руки опустили – выдох)(30 сек).

II. ***Общеразвивающие упражнения.***

1. «Плывем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к стене, держась за нее двумя руками в полунаклоне:
1—круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
2. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
1—поднять руки вверх,
2—отставить назад правую (левую) ногу,
3—слегка прогнуться,
4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
3. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
4. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
5. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
6. Прыжки (30—40 раз).
7. Дыхательное упражнение.

2. Изучение особенностей техники плавания кролем на спине, положение тела, движение рук, движение ног, дыхания.

Ссылка: **http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_krol_spina.php**

3. Просмотр видео «Изучение техники плавания кролем на спине».

Ссылка: https://clck.ru/MvVgV