

Дистанционное задание для обучающихся Ханинской СОШ

10.04.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполните следующие задания:

1. Комплекс ОРУ:

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 30 сек.).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (30 сек).
3. Упражнение на дыхание (30 сек).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п. (10 раз).
 2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
2 - вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.
 3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у стены и держась за неё рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
 4. Поплавок-медуза. И. п.- основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
 5. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).
 6. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).
 7. Прыжки «Кто выше?» (40 раз).
 8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду (20 раз).
-
2. Изучение особенностей техники плавания кролем на груди, положение тела, движение рук, движение ног, распространенные ошибки.
Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

Ссылка: [full-fit.com>krol-na-grudi/](http://full-fit.com/krol-na-grudi/)