Дистанционное задание

Группа СОГ – 2 Плавание

Тренер – преподаватель: Шаманникова И.И.

11.04.2020

Выполнить следующие задания:

1. ***Комплекс ОРУ:***

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).

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 нее рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. «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).
5. 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).
6. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
7. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду (20 раз).

2. ***Выполнения комплекса упражнений по видео:***

Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=CtVtI1Oqxw4