Дистанционное задание

Группа СОГ – 2 Плавание

Тренер – преподаватель: Шаманникова И.И.

16.04.2020

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. *Выполнение упражнений:*

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 15-20 раз
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 15-20 раз
- Планка (на время)
- Скакалка (50-80 раз)
- Приседания (30 раз)

3. ***Выполнение имитационных упражнений:***

1. Движения руками кролем на груди 2х15 раз
2. Движения руками кролем на спине 2х15раз
3. Движения руками брасс 2х15 раз
4. Движения ногами лежа на животе (кроль на груди) 2х15 раз
5. Движения ногами лежа на спине (кроль на спине) 2х15 раз
6. Движения ногами брассом 2х15 раз

4. ***Выполнение имитационных упражнений(баттерфляй):***

Волна на суше:

1. Стоя спиной к стене на расстоянии 20 см, прогнуться в спине и коснуться лопатками поверхности стены.
2. Постепенно округлять спину, прокатить ее по стене.
3. Когда ягодицы коснутся поверхности, произвести быстрое выпрямление в суставах ног и прогнуться в пояснице.

Выполнять 10 раз.

Вертикальный баттерфляй:

1. Ребенок занимает вертикальное положение: все тело, включая плечи бедро и голени расположить на одной линии, руки сложены на груди, локти прижаты к телу.
2. Ребенок делает волну: начинает изгиб с помощью грудной клетки, волна плавно уходит вниз к ногам.

Делаем это упражнение непрерывно с небольшой амплитудой изгиба. Тело будет крениться в стороны, задача – с помощью интенсивных движений удерживать строго вертикальное положение. Повторять 10 раз с короткими промежутками для отдыха.

5. **Просмотр видео «Баттерфляй. Техника плавания»**

Ссылка: https://clck.ru/MwMrL