

Дистанционное обучение

Педагог дополнительного образования – Ружников Максим Сергеевич

Выполняем

(смотрим) данные комплексы, задания, выполняем с 26 декабря по 30 декабря 2025 года (включительно)

Группы №6;8;10;32

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 вверх 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. «Плываем 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) 25 раз мальчики(юноши);
- Девочки(девушки) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) от скамьи 15 раз.
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 35 раз;
- Планка (на время);
- Приседания (35 раз).

Задание №1

1. Изучение теоретического материала: «Комплексное плавание»

Ссылка: <https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html/>

2. Просмотр видео: «Комплексное плавание» Ссылка:

<https://clck.ru/NW9jq>

Изучение теоретического материала + Просмотр видео в этой же ссылке (примечание: изучить внимательно!!!) «Повороты в комплексном плавании»:

Ссылка: <https://iplav.com/stili/povoroty-v-kompleksnom-plavanii.html>

Задание №2

Изучение теоретического материала «Олимпийская история плавания»

Ссылка: https://russwimming.ru/data/list/olimpijskaya_istoria_plavania-1.html

1. Просмотр видео: «Олимпиада по плаванию в Москве 1980 года»

Ссылка: <https://clck.ru/NWAbN>

2. Просмотр видео: «Олимпиада в Токио 2016 года»

Ссылка: <https://clck.ru/NWAcP>

Задание №3

1. Изучение теоретического материала «Синхронное плавание»

Ссылка: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sinkhronnoe-plavanie/>

2. Просмотр видео: «Синхронное плавание»

Ссылка: <https://clck.ru/NWAy6>

Задание №4

Выполнить комплекс упражнений – «Сухое плавание»

Ссылка: <https://clck.ru/NZ9g3>