

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

Комплекс №1

№	Упражнения	Кол-во повторений	время
1	Полная разминка – подготовка всех групп мышц к работе на суше и в воде, включая в себя имитация гребковых движений каждым стилем плавания (батт, спина, брасс, кроль)	по 30 движений каждым стилем	15 мин
	Домики	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
2	Отжимания широким хватом	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
3	Упор присев, упор лежа	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
4	Обратные отжимания от скамьи	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
5	Упражнение волна	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
6	Упражнения на растяжку (растяжка рук и плечевого пояса)		5 мин
Итого: 60 мин			

Комплекс №2

№	Упражнения	Кол-во повторений	время
1	Полная разминка – подготовка всех групп мышц к работе на суше и в воде, включая в себя имитация гребковых движений каждым стилем плавания (батт, спина, брасс, кроль)	по 30 движений каждым стилем	15 мин
2	Серия упражнений (отжимания, домики, упор присев упор лежа, волна, приседания, прыжки с полного приседа)	по 20 раз, инт. между упр 60сек	10 мин
3	Планка на локтях	4x45сек, инт 30сек	5 мин
4	Пресс крест/на крест – руки на уровне ушей не касаются пола, ноги пола не касаются, работа с паузой.	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
5	Лёжа на спине, руки в стрелочку – подъём и удержание рук и ног (стопы во внутрь)	2x1 мин, инт 30сек	3 мин
6	Лёжа на спине, руки в стрелочку – складывания (следим руки от ушей не отрывать)	4x20 раз, инт.30сек отдых 2 мин	8 мин
	Упражнения на растяжку (мостик, складывания в разных положениях)		9 мин
Итого: 60 мин			

Комплекс №3

№	Упражнения	Кол-во повторений	время
1	Полная разминка – подготовка всех групп мышц к работе на суше и в воде, включая в себя имитация гребковых движений каждым стилем плавания (батт, спина, брасс, кроль)	по 30 движений каждым стилем	15 мин
2	Серия упражнений (отжимания, домики, упор присев упор лежа, волна, приседания, прыжки с полного приседа)	по 20 раз, инт. между упр 60сек	10 мин
3	Выпады в стороны (перекаты) 4x20	4x20раз, инт 30сек	4 мин
4	Приседания, руки в стрелочку	4x20раз, инт 30сек	5 мин
5	И.п. сидя – прыжки на месте, каждый 10 раз выпрыгивание полностью вверх	3x1 мин, инт 1 мин	6 мин
6	Прыжки на носочках, руки в стрелочку.	4x1мин, инт 30сек	5 мин
	Упражнения на растяжку ног		15 мин
			Итого: 60 мин

Комплекс №4

№	Упражнения	Кол-во повторений	время
1	Полная разминка – подготовка всех групп мышц к работе на суше и в воде, включая в себя имитация гребковых движений каждым стилем плавания (батт, спина, брасс, кроль)	по 30 движений каждым стилем	15 мин
2	Серия упражнений (отжимания, домики, упор присев упор лежа, волна, приседания, прыжки с полного приседа)	по 20 раз, инт. между упр 60сек	10 мин
3	И.п. стоя – руки в «стрелочку» потянуться сначала вверх, потом раскачивать руки в стороны.		2 мин
4	И.п. стоя руки за головой– вращения тазом.		2 мин
5	И.п. стоя– наклоны вперед-назад (назад рукой касаемся пятки).		2 мин
6	И.п. стоя на четвереньках прогнуться и выгнуться в спине – «кошечка сердиться».		2 мин
7	И.п. сидя на пятках – опора на руки - растяжка голеностопа .		2 мин
8	И.п. сидя на пятках – колени вместе .лечь.		2 мин
9	И.п. стоя на коленях – прямыми руками – закручивания в стороны.		2 мин
10	И.п. стоя на коленях – работа прямых рук н/сп.		2 мин
11	И.п. стоя на коленях – встаём в мостик.		2 мин
12	И.п. сидя ноги прямые – наклоны к ногам, затем по одной ноге загибаем под себя и наклоны «барьер».		2 мин

13	И.п. сидя ноги прямые в стороны– наклоны, к каждой ноге и посередине.		2 мин
14	И.п. «берёзка»– опускаем ноги прямые за голову.		2 мин
15	И.п. «тараканчиком, упор руками сзади – опускаем колени до пола поочередно, растягиваем ноги.		2 мин
16	И.п. лёжа на полу – поднимаем правую ногу и тянем к себе(ноги прямые), потом левая.		2 мин
17	И.п. стоя, руки в замок за спиной – наклоны вперёд, затем из этого положения – раскачивание рук в стороны.		2 мин
18	И.п. стоя – прокручивания рук вперёд-назад, с полотенцем		2 мин
19	Всевозможные махи руками		3 мин
			Итого: 60 мин