

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

Комплекс упражнений на суше для УТГ-2 (с 11.12-15.12)

<p>Подготовительная часть- 1 мин.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше:</p> <p>а) И.п.-о.с. 1-2 поднимаясь на носки, прогнуться, руки в стороны-вверх 3-4- возвратиться в и.п.</p> <p>б) И.п.- ст. руки на плечи 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 то же назад</p> <p>в) И.п.- о.с., руки перед грудью Движения руками в стороны - назад</p> <p>г) И.п.- узкая стойка ноги врозь Попеременные круговые движения руками вперед («мельница»)</p> <p>д) И.п.- то же Попеременные круговые движения руками назад</p> <p>е) И.п.- то же Наклоны вперед с касанием руками пола</p> <p>ж) И.п.- о.с., руки прямые в стороны, наклонить туловище вперед Попеременное вращение туловища вправо и влево с доставанием руками пола</p> <p>з) Приседание</p> <p>и) Прыжки на месте, на правой и левой ноге</p>	<p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10-15 раз 5 на левой , 5 на првой , 5 на обеих</p>
<p>Основная часть (45мин)</p>	<p>1.Раскрутка Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава..</p> <p>2. Гребки в наклоне. Упражнение предназначено на разработку плечевого полиса и правильного плавания кролем на длинных руках.</p> <p>3.Гребки с резиной Для этого задания понадобится резинка. Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне..</p>	<p>50 в одну сторону 50 в другую</p> <p>3 серии по 100 раз.</p> <p>3 подхода по 60 повторений</p>

<p>Заклучите льная часть (10 мин.)</p>	<p>4. Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз..</p> <p>5.Кроль в планке. Необходимо опереться ногами и руками в пол. И делать поочередные гребки руками..</p> <p>6. Кроль ногами сидя. Сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе. Ногами делать легкие махи, при этом тянуть носочки.</p> <p>7. Кроль ногами лежа на животе. Лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Имитировать кролевые движения.</p> <p>8. Приседания Основная стойка .</p> <p>9.Выпрыгивание. Прыжки вверх, вытянувшись в стрелочку</p> <p>10.Отжимания Упражнения на гибкость</p>	<p>3 подхода по 20 повторений</p> <p>3 подхода по 30 секунд</p> <p>3 подходов по 40 секунд.</p> <p>5 подходов по 30 секунд.</p> <p>3 подхода по 15</p> <p>3 подхода по 15 прыжков</p> <p>3 подхода по 20-25 отжиманий</p>
--	--	---

Комплекс упражнений на суше для УТГ-2 (с 16.12.-21.12)

<p>Подготовительная часть-10мин.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше:</p> <p>а) И.п.-о.с. 1-2 поднимаясь на носки, прогнуться, руки в стороны-вверх 3-4- возвратиться в и.п.</p> <p>б) И.п.- ст. руки на плечи 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 то же назад</p> <p>в) И.п.- о.с., руки перед грудью Движения руками в стороны - назад</p> <p>г) И.п.- узкая стойка ноги врозь Попеременные круговые движения руками вперед («мельница»)</p> <p>д) И.п.- то же Попеременные круговые движения руками назад</p> <p>е) И.п.- то же Наклоны вперед с касанием руками пола</p> <p>ж) И.п.- о.с., руки прямые в стороны, наклонить туловище вперед Попеременное вращение туловища вправо и влево с доставанием руками пола</p> <p>з) Приседание</p> <p>и) Прыжки на месте, на правой и левой ноге</p>	<p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>5 на левой , 5 на правой , 5 на обеих</p>
<p>II Основная часть (45мин)</p>	<p>1.Раскрутка Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава..</p> <p>2. Гребки в наклоне. Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания брассом .</p> <p>3.Гребки с резиной Для этого задания понадобится резинка. Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать брассом в бассейне..</p> <p>4. Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые</p>	<p>50 в одну сторону 50 в другую</p> <p>3 серии по 100 раз.</p> <p>3 подхода по 60 повторений</p> <p>3 подхода по 20 повторений</p>

<p>Заключительная часть (10 мин.)</p>	<p>руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться на верху, медленно опускаясь вниз..</p> <p>5.Кроль в планке. Необходимо опереться ногами и руками в пол. И делать поочередные гребки руками..</p> <p>6. Брасс ногами . Лечь на пол, вытянув ноги, руками можно держать впереди. Ногами делать движения брассом, при этом тянуть носочки на себя.</p> <p>7. Брасс руками лежа на животе. Лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Имитировать брассовые движения.</p> <p>8. Приседания брассом. Основная стойка, ноги в положение брассом.(помогать руками)</p> <p>9.Выпрыгивание. Прыжки вверх, ноги брассом, вытянувшись в стрелочку</p> <p>10.Отжимания</p> <p>Упражнения на гибкость</p>	<p>3 подхода по 30 секунд</p> <p>3 подходов по 40 секунд.</p> <p>3 подходов по 20 раз.</p> <p>3 подхода по 15</p> <p>3 подхода по 15 прыжков</p> <p>3 подхода по 20-25 отжиманий</p>
---	---	--