

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

Комплекс упражнений на суше

Задание № 1

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 30 секунд отдых:

1 БЛОК:

- 1) Приседания с широкой постановкой ног;
- 2) Отжимания с широкой постановкой рук;
- 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ);
- 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса).

Повторить блок 3 раза.

2 БЛОК:

- 1) Выпады в движении (вперед или назад);
- 2) Отжимания с узкой постановкой рук;
- 3) Подъём рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень и т.д.);
- 4) Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 3 раза.

3 БЛОК:

- 1) Подъемы на носки стоя;
- 2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик/мяч/бутылка/камень и т.д.);
- 3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно);
- 4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса) (попеременная смена ног). Повторить блок 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Задание № 2

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

- 1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.

3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.
3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.
4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.
5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы.
6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы.
7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы.

4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.

6) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения: 1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы.

3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы.

4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы.

5. Планка на локтях = 1 минута работы.

7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.

2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.

3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.

4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.

9) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя: Повторить 2 раза.

Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Задание № 3

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.

Основная часть:

- 1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
 - 2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.
 - 3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения:
 0. Планка на прямых руках = 1 минута работы;
 0. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
 0. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы;
 0. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;
 0. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.
 - 4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
 - 5) 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая): 2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).
 - 6) 1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая + левая): 2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).
 - 7) Шаги на руках: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
 - 8) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
 - 9) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).
 - 10) 1 рука прижата к бедру, другая работает на спине: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту)
 - 11) Поочередное касание плеча в упоре лежа: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
 - 12) Поочередное касание плеча в положении планки на локтях: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
- Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка всего тела.

Задание № 4

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

- 1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);
- 2) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых: Упражнения: 1. Планка на локтях = 1 минута работы; 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на согнутом локте –

левая сторона = 1 минута работы; 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

3) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

4) 10 мин кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

5) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:

Упражнения:

1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;

3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;

4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы;

7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

6) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя. Повторить 2 раза.

7) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:

Упражнения:

1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;

2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;

3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы;

4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы;

5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела

Задание № 5

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

1) Взрывные прыжки с высоким подъемом бедра при максимальных усилиях: 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

- 2) Разноименная работа рук и ног лежа на спине: 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 3) Отжимания с широкой постановкой рук: 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 4) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство): 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.
- 5) Одновременный подъем рук и ног (складка): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 6) Выпады в движении (вперед и назад): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 7) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 9 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).
- 8) Упражнение разворота корпуса (велосипед) лежа на спине: 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 9) Отжимания с узкой постановкой рук: 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 10) Прыжки с высоким подъемом бедра: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.
- 11) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа: На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. На груди: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.
- 12) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 13) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ): 1 мин. работа + 30 секунд отдых.
- 14) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
- 15) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела

Задание № 6

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

- 2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя. Повторить 2 раза.
- 3) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов. Повторить 4 раза.
- 4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом брасс стоя. Повторить 2 раза.
- 6) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов. Повторить 4 раза.
- 7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.
- 9) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Боковая планка на прямой руке - правая сторона. Боковая планка на прямой руке - левая сторона. Повторить 2 раза.
- 10) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 11) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя. Повторить 2 раза.
- 12) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине. (Смена положения через 30 секунд). Повторить 4 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела