

**Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.**

**Комплекс упражнений**

**Задание № 1**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем;

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения основным способом.

2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

**Задание № 2**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.

2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.

2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль 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:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация движений руками основным способом плавания.

### **Заключительная часть**

10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **Задание № 4**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

8 - 10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая).

2 подхода имитация координации движений рук кролем.

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем.

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - основным способом.

2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

2 подхода упражнения - основным способом.

### **Заключительная часть**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **Задание № 5**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

*Суставная разминка:*

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.

2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.

2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

### **Заключительная часть**

10-15 мин. растяжка всего тела

## **Задание № 6**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

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

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.

### **Заключительная часть**

10-15 растяжка мышц всего тела.