

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СУШЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "сухого плавания" № 3

1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

2. Пресс ("носки")

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

5. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку). Количество: 5-15 раз

6. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

7. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

8. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "сухого плавания" №4

1. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх.

Выполняется 5-10 раз.

2.. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

3. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

4.Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле. **30-100 раз.**

5.. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

6.Наклоны

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

7Мостик

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

8. Силой

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.