**Задания для самостоятельного выполнения.**

**СОГ - 1 года обучения по плаванию**

**тренер – преподаватель Бизяева А.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий** | **Примечание** |
| 13.04.  2020г. | **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.** | 1 час | 1. Потягивание с подниманием палки вверх.  2. Выпады вперед попеременно правой и левой ногой, палку вверх, прогнуться.  3. Повороты и наклоны туловища с палкой на плечах.  4. Прыжки через палку.  5. В положении лежа на спине, руки перед собой. Перенос ног через палку.  6. Приседания, руки с палкой вверх.  7. Выкруты с палкой, удерживаемой широким хватом. Постепенно с развитием гибкости суставов уменьшайте расстояние между руками.  8. Прыжки через палку лежащую на полу, вперед и назад.  9.Ходьба на месте, палка к плечу. | Число повторений каждого упражнения 15-20раз. |
| 15.04.  2020г. | **Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой**. | 1 час | 1.Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднимание на носки.  2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.  3.Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.  4.Продевание скакалки под ступнями назад и вперед.  5.Приседания со скакалкой.  6.Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.  7. Бег на месте с вращением скакалки.2-3мин.  8.Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.3 серии по 40 прыжков. | Число повторений каждого упражнения 15-20раз. |
| 17.04.  2020г. | **Тема: Выполнение силовых упражнений.** | 1 час | Выполнение силовых упражнений.  Задания:  Отжимания из упора лежа.  3серии по 10 раз.  Поднимание туловища из положения лежа.  3 серии по 20 раз.  Планка на локтях 4серии по 30 (сек)  Уголок из положения сидя 4 серии по 30сек. |  |
| 20.04.  2020г. | **Комплекс упражнений на развитие координации движений.** | 1 час | Повороты на месте переступанием  с закрытыми глазами, на точность поворота.  Ходьба по узкой скамейке (по линии) на носках.  Прыжки через скамейку(опору)толчком двух ног.  Фиксация статических поз (ласточка, пистолетик) в течении 3,5,8секунд.  1.Круги руками в разные стороны с приседаниями.  2.Руки на затылок, ногу согнуть в колене, с закрытыми глазами стоять на одной ноге.  3.Закрытыми глазами мизинцем достать кончик носа.  4.Одна рука вперед, другая в сторону. Движение рук вверх, вниз и в сторону.  5.Ноги прыжками в крест. Руки вперед, назад.  6.Достаем правой рукой –левое ухо, левой рукой – нос (меняем положение).  7.Гладим живот и голову(одновременно). | Число повторений каждого упражнения 15-20 раз. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22.04.  2020г. | **ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.** | 1 час | Упражнения:  Приседания.4 серии по 10раз.  Упражнения с эспандером.  Отжимания.4 серии по 10раз.  Подтягивание на перекладине 4 серии по 6раз.  Броски набивного мяча.  Поднимание туловища из положения лежа.4 серии по 10раз.  Прыжок в длину с места. 10раз.  Многоскоки. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. |  |
| 24.04.  2020г. | **Упражнения с гантелями.** | 1 час | **1.Одновременный жим гантелей стоя.**  И.п.- стоя, гантели в свободно опущенных руках, одновременный подъем гантелей.  **2.Попеременный подъем гантелей перед собой.**  Выполняется стоя. Гантели в опущенных руках. Попеременно поднимаем гантели до уровня глаз, не сгибая локоть.  **3. Попеременный подъем гантелей сидя.**  И.п.- сидя на табурете гантели в опущенных руках. Попеременно поднимать гантели вверх сгибая руку в локтевом суставе.  **4.Подъем гантелей двумя руками из -за головы**.  Гантель удерживается за середину двумя руками. Опустить гантель за голову согнув руки в локтевом суставе. Поднять гантель выпрямив руки.  **5.Разведение гантелей.**  И.п.- лежа на скамье(кровати) гантели удерживаются у плеч поднять гантели вверх, развести гантели в стороны. Свести их в исходное положение.  **6. Наклон с гантелями**.  И.п.- ноги на ширине плеч гантели в опущенных по сторонам рукам. Наклоны.  **7.Приседания.**  Гантели у плеч.  **8.Выпады с гантелями.**  И.п.- основная стойка, гантели у плеч. Делаем шаг левой и сгибаем ее в колене. После 8-ми повторений меняем ногу. |  |