Домашнее задание МБУ ДЮСШ «Спартак» отделения плавания для группы **БУС-1** тренер – преподаватель Харин С.А.

**Комплекс упражнений №1**

**Общеразвивающие упражнения**

1. Бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед ( голова между руками) – 3 раза по 30сек. в чередовании с обычной ходьбой на месте.
2. Стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же , но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз).
3. Стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад.
4. Стоя ноги врозь, руки за головой в замке, выполнить приседания с прямой спиной ( 2 повторения по 20 приседов ).
5. Лежа в упоре на локоть правой (левой) руки, ноги прямые, левая (правая) рука вдоль туловища лежит на бедре, выполнить подьем бедра с одновременным махом прямой руки вперед за голову ( по 10 повторений каждой рукой ).
6. Лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны , прыжком свести вместе.
7. Сед углом с опорой руками сзади, попеременное движение прямыми ногами вверх-вниз.
8. Стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя исходное положение рук и туловища.

**Имитационные упражнения:**

1. Стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-5 сек (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием;
2. Проимитировать движение рук, как при плавании всеми способами плавания ( выполнить 2 повторения по 30 сек каждым способом: баттерфляй, н/спине, брасс, вольный стиль).

Домашнее задание МБУ ДЮСШ «Спартак» отделения плавания для группы **БУС-2, БУС-3**  тренер – преподаватель Харин С.А.

Разминка включает общеразвивающие упражнения комплекса №1, после их выполнения следует перейти к комплексу упражнений №2.

**Комплекс упражнений №2**

1. Стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз).
2. Исходное положение то же, рывки назад до отказа со сменой рук.
3. Лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.
4. Лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.
5. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.
6. Сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стоплонеах, отрывая колени как можно выше от пола.
7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед, и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 20 гребков в каждом).
8. Имитация гребков руками, как при плавании брассом, стоя в наклоне вперед, и растягивая резиновый амортизатор ( сделать 2 повторения данного упражнения по 20 гребков в каждом), локти не должны заходить за линию плеч.
9. Имитация гребков и проноса рук, как при плавании баттерфляем, стоя в наклоне вперед, и растягивая резиновый амортизатор ( сделать 2 повторения данного упражнения по 15 циклов).
10. По возможности выполнить прыжки на скакалке ( сделать 2 повторения по 100 прыжков в режиме 1мин).

Домашнее задание МБУ ДЮСШ «Спартак» отделения плавания для группы **БУС-5** тренер – преподаватель Харин С.А.

Разминка включает общеразвивающие упражнения комплекса №1, 2 после их выполнения следует перейти к комплексу упражнений №3

**Комплекс упражнений №3**

1. Вращение рук вперед ( в ладонях зажато по хоккейной шайбе ) с одновременными прыжками на двух ногах; то же но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 20 раз).
2. Стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура – чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
3. Лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой и т.д.
4. Лежа на спине на коврике выполнить одновременный подьем прямых ног и туловища в положение седа до касания прямых рук ступней, с последующим выпрямлением в исходное положение.
5. Лежа на спине попеременно выполнить скручивание туловища , наклоном согнутой в колене ноги, руки выпрямлены в сторону ладонями вниз.
6. Сидя на пятках ( на коврике ) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.
7. Сидя на пятках ( на коврике ) выполнить прыжок вперед – вверх в положение приседа (сделать 12 повторений ).
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку.
9. Имитация стартового прыжка ( выпрыгивание вверх ).
10. Упражнение (Берне): исходное положение в приседе с упором на руки; прыжок назад ( прямые ноги ); прыжок вперед ( колени согнуты); прыжок вверх ( руки выпрямить, потянуться вперед имитируя старт); выполнить 2 повторения по10 упражнений.
11. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели до 3кг ); из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук, рывковые движения; выпады с одновременным подниманием рук вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних поверхностях стопы, ходьба в приседе и полуприседе, изменением направления. Бег на месте в сочетании с прыжками на одной или двух ногах.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же с в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.
3. Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом.
4. Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады.
5. Упражнения на растягивания и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
6. Имитационные упражнения: движения ногами, руками, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем.
7. Прыжки: в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через препятствия, на тумбочку, прыжки со скакалкой.