КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

спортсменов отделения синхронного плавания

для выполнения в домашних условиях при самостоятельной работе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнения | Этап подготовки | | |
| НП | УТЭ | ССМ |
| 1 | Разминка | | | | |
| 1.1 | Подъём на полупальцах, раз | 20 | 30 | 30 |
| 1.2 | Трамплинные прыжки, раз | 20 | 30 | 30 |
| 1.3 | Выпрыгивания из глубокого приседа, раз | 10 | 15 | 20 |
| 1.4 | Круговые движения раками, вперед-назад, раз | 10 | 15 | 20 |
| 1.5 | Наклон вперед, касаясь пальцами рук пола, раз | 20 | 20 | 20 |
| 1.6 | Прыжки через скакалку, | 20 | 30 | 50 |
| 2 | Руки | | | |
| 2.1 | Берпи, раз | 10 | 15 | 20 |
| 2.2 | Планка на прямых руках, мин | 1 | 1 | 1 |
| 2.3 | Планка на руках, опускание на локти и обратно, мин | 1 | 1 | 1 |
| 2.4 | Планка на локтях, мин | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Пресс | | | |
| 3.1 | Быстрые складки, раз | 10 | 15 | 20 |
| 3.2 | Уголок удержание, счет | 20 | 30 | 30 |
| 3.3 | Лежа на спине, подъем прямых ног за голову, касаясь носками пола, раз | 10 | 20 | 30 |
| 3.4 | Лежа на спине, руки за головой в стрелочку, подъем прямых ног в прямой угол, раз | 10 | 20 | 30 |
| 4 | Резина | | | |
| 4.1 | Опорный гребок, мин | 1 | 1 | 1 |
| 4.2 | Удержание, мин | 1 | 1 | 1 |
| 4.3 | Доталкивание, мин | 1 | 1 | 1 |
| 4.4 | Подъём прямых рук в сторону, мин | 1 | 1 | 1 |
| 4.5 | Барракуда, раз | 20 | 30 | 30 |
| 5 | Шпагаты (правый, левый, поперечный) | | | |
| 5.1 | Махи лежа на спине, раз | 20 | 30 | 30 |
| 5.2 | Махи лежа на боку, раз | 20 | 30 | 30 |
| 5.3 | Махи на коленях, раз | 20 | 30 | 30 |
| 5.4 | Махи на коленях в кольцо | 20 | 30 | 30 |
| 5.5 | Шпагаты с гимнастического кубика |  |  |  |
| 5.5.1 | Руки назад, мин | 1 | 1 | 1 |
| 5.5.2 | Руки вверх, мин | 1 | 1 | 1 |
| 5.5.3 | Руки крестом, мин | 1 | 1 | 1 |
| 5.5.4 | Шпагат поперечный, мин | 2 | 3 | 3 |
| 6 | Плечи, спина (гибкость) | | | |
| 6.1 | Выкруты, раз | 30 | 50 | 50 |
| 6.2 | Прогиб у стены, с прямыми руками, мин | 1 | 1 | 1 |
| 6.3 | Стоя на коленях, волна спиной, раз | 10 | 10 | 10 |
| 6.4 | Мостик на коленях, раз | 10 | 7 | 10 |
| 6.5 | Мостик на прямых ногах с удержанием 10 счетов, раз | 5 | 7 | 10 |
| 6.6 | Мостик на прямых ногах – запятая, раз | 5 | 7 | 10 |