Группа НП-2

Тренер-преподаватель Данилов С.В.

Дата 25.03.2020 г.

Задание:

1. **Выполнить разминку** (комплекс ОРУ)
2. И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч: наклоны головы вперёд –назад- вправо- влево
3. И.П. правая рука вверху, ноги на ширине плеч: круговые движения прямыми руками(20 раз вперёд, 20 раз назад)
4. И.П. то же: на 1-2 отводим руки назад, на 3-4 смена положения рук. (5Х 4)
5. И.П. руки в стороны, ноги на ширине плеч: повороты туловища вправо, влево (20 раз)
6. И.П. Руки за головой, ноги на ширине плеч: наклоны туловища вправо и влево (20 раз)
7. И.П. то же: приседания (20 раз)
8. И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч: наклоны вперёд (20 раз)
9. И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч: прыжки на месте (10 раз)
10. **Выполнить имитационные упражнения.**
11. И.П. Стоя перед зеркалом полунаклон вперёд, руки вперёд: гребок руками брассом 1 вдох, 1 гребок (5 подходов по 100 раз). Следить за правильностью выполнения.
12. И.П. Правая рука вверху, левая внизу: гребок руками на спине (5 подходов по 100 гребков)
13. И.П. Сидя на полу, упор руками за спиной, ноги прямые, носки оттянуты: поднять ноги от пола и выполнить гребок ногами как при плавании на спине.
14. И.П. Лёжа на полу на животе, руки «стрелочкой», носки оттянуты. Одновременно поднять руки «стрелочкой», ногами выполнять гребок ногами кролем на груди.

Упражнения 3 и 4 выполнять по 5 подходов по 30 гребков с отдыхом между подходами по 30 секунд.

1. **Выполнить комплекс по ОФП.**
2. Отжимание от пола в упоре лёжа (5 подходов по 15 раз (м.) 7 раз (д.)
3. И.П. лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые. Плавно поднять чуть согнутые в коленях ноги вверх до прямого угла, плавно опустить в И.П. (5 подходов по 10 раз)
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Плавно полуприсед, руки махом вперёд, вернуться в И.П. (5 подходов по 15 раз).

Отдых между подходами 60 секунд.