**Упражнения аквааэробики для обучения технике способа**

**«дельфин».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| упражнение | Количество раз | темп | примечание |
| ***«Волна»***  И.п. – упор, стоя сзади. 1-2 присед; 3-4 вставая, прогнуться. | 7-10 | медленный | Встать на носки, голову  назад. |
| ***«Цапля».***  И. п. – лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой – хват за бортик. 1-4 – движения ногами способом«дельфин». То же на левом боку. | 12 | средний |  |
| ***«Мельница».***  И. п. – стоя на коленях. 1-4-одновременные круги руками вперёд. | 12 | средний | Руки прямые |
| ***«Выход на руки».***  И.п. – стоя на коленях, руки на бортике.  1-2 – подняться; 3-4 – и.п. | 6-8 | средний | Стопы, как в способе –«дельфин» |
| ***«Дельфинчик».***  И. п. – упор присев. 1-2 – прыжком скольжение, руки через стороны вперёд;3-4 рывком в и. п. | 10 | средний | Во время прыжка лицо вниз |
| ***«Попрыгунчик».***  И. п. – присед, руки впереди. 1-4 –прыжок с кругом руками вперёд. | 6-8 | быстрый | На один прыжок один круг руками |
| ***«Ходьба на руках по дну».***  И.п. – упор лёжа. «Шаги» руками по дну, ноги работают способом «дельфин». | 10 | средний |  |
| ***«Поддержка» в парах.***  Первый: и. п. – стоя, на коленях держит другого. Второй: и. п. – лёжа на животе. Первый поднимает второго. | 5-6 | быстрый |  |
| ***«Рюкзак» в парах.***  Первый: и. п. – присед, хват руками за  стопы другого, 1-2 – прыжки вперёд.  Второй: и. п. – лёжа на животе. 1-2 –  круги руками вперёд. | 8-10 | быстрый |  |
| ***«Толкач» в парах.***  Первый: и. п. – присед, руки вперед. 1-2– прыжки вперёд. Второй: И.п. – лежа на животе, руки на плечах первого. 1-2 –ноги работают способом «дельфин». | 5 | быстрый | Первый работает руками  способом брасс |
| ***«Катание на доске».***  И. п. – сидя на доске, руки вперёд. 1-4 – круги руками вперёд. | 10-12 | средний | Ноги не работают |
| ***«Подъёмный кран» в парах.***  Первый: и.п. – широкая стойка, наклон вперёд, руки вниз, держать второго за кисти1-4 – поднять второго. Второй: и.п. – лёжа на животе позади первого,  руки вперёд. | 5 | медленный | Второй выполняет упражнение на кисти. Задержке дыхания |
| ***«Плавание на месте».***  И.п. – лёжа на животе, зацепившись стопами за бортик, кисти на дне. 1-4 –круги руками вперёд. | 6-8 | средний | После каждого |

***Упражнения аквааэробики для обучения технике способа***

***«кроль на спине»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| упражнение | Количество раз | темп | примечание |
| ***«Каракатица».***  И. п. – упор, лёжа сзади. 1-4 –аги по дну. | 6-8 | средний | прогнуться |
| ***«Цапля».***  То же, что в таблице 1, только ноги работают кролем | 8-10 | средний |  |
| ***«Мельница».***  То же, что в таблице 1, только круги руками попеременно. | 12 | средний |  |
| ***«Стрелы» в парах.***  И. п. – лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на спине. | 5 | быстрый | Живот поднять к поверхности воды. |
| ***«Прыгающая каракатица».***  И. п. – присед, руки назад. 1-2 – прыжком скольжение, 3-4 – и.п. | 6-8 | средний |  |
| ***«Попрыгунчик».***  То же, что в таблице 1, только круги руками назад попеременно. | 6-8 | быстрый |  |
| ***«Ходьба на руках по дну».***  То же, что в таблице 1, только ноги работают способом на спине. | 10 | средний |  |
| ***«Поддержка» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй лежит на спине. | 5-6 | быстрый |  |
| ***«Рюкзак» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй лежит на спине, круги руками попеременно. | 8-10 | быстрый |  |
| ***«Толкач» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй лежит на спине, ноги работают кролем. | 5 | быстрый |  |
| ***«Катание на доске».***  То же, что в таблице 1, только круги руками назад попеременно. | 10-12 | средний |  |
| ***«Тачка» в парах.***  Первый: и. п.- хват руками за стопы партнёра. Ходьба вперёд.  Второй» и.п. –лёжа на спине, правая рука вверху. Левая. | 5 | средний | Первый держит ноги второго на уровне воды рука внизу. 1-4 – попеременно круги руками назад. |
| ***«Плавание на месте».***  То же, что в таблице 1, только лёжа на спине; круги руками назад попеременно. | 6-8 | средний |  |

***Упражнения аквааэробики для обучения технике способа***

***«Брасс»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| упражнение | Количество раз | темп | примечание |
| ***«Лягушка».***И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8– прыжки в приседе на месте. | 10-12 | быстрый | На каждый прыжок коленями коснуться локтей. |
| ***«Брасс одной ногой».***И. п. – упор, стоя на коленях, правая нога назад. 1-2 – мах согнутой ногой в сторону; 3-4 – и.п. То же с другой ноги. | 8-10 | быстрый | Коленом коснуться локтя. |
| ***«Ласточка».***И. п. – присед, правая нога отведена назад. 1-2 – прыжки на левой, руки работают брассом. То же с другой ноги. | 8-10 | средний | На один прыжок один гребок руками. |
| ***«Вход на руки».***То же, что в таблице 1 | 6-8 | медленный |  |
| ***«Прыгающая лягушка».***То же, что упражнение 1 в таблице 3,только прыжки вперёд | 10-12 | быстрый |  |
| ***«Стрелка».***  И. п. – упор лёжа, ноги согнуты для брасса. 1-4 – резко оттолкнуться, скользить. | 5 | быстрый |  |
| ***«Сед в брасс».***  И. п. – стоя у бортика, стопы развёрнуты. 1-2 – присед; 3-4 – и.п. | 8-10 | средний |  |
| ***«Разнобой».***  Плавание: руки – брассом, ноги –кролем. | 8-10 | средний | Акцент на руки. |
| ***«Рюкзак» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй работает руками брассом. | 5 | быстрый |  |
| ***«Толкач» в парах.*** То же, что в таблице 1, только у второго ноги работают брассом. | 5 | быстрый |  |
| ***«Катание на доске».***  То же, что в таблице 1, только руки работают брассом. | 10 | средний |  |

**Упражнения аквааэробики для обучения технике способа**

**«кроль на груди»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| упражнение | Количество раз | темп |
| ***«Ходьба на руках по дну».***То же, что упражнение 3 в таблице 1,только ноги работают кролем | 10 | средний |
| ***«Цапля».***  То же, что в таблице 1, только ноги работают кролем. | 12 | средний |
| ***«Мельница».***То же, что в таблице 1, только попеременные круги вперёд. | 12 | средний |
| ***«Стрелы» в парах.***  И. п. – лицом друг к другу, упор, лежа, согнув ноги. 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на груди. | 5 | быстрый |
| ***«Кузнечик»***  И. п. – упор присев. 1-2 – прыжком скольжение; 3-4 –рывком в и.п. | 16 | быстрый |
| ***«Попрыгунчик».***  То же, что в таблице 1, только круги руками попеременно. | 10-12 | быстрый |
| ***«Поддержка» в парах.***  То же, что упражнение 8 в таблице 1. | 12 | быстрый |
| ***«Разнобой».***  То же, что в таблице 3. | 16 | средний |
| ***«Рюкзак» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй выполняет круги руками попеременно. | 8-10 | быстрый |
| ***«Толкач» в парах.***  То же, что в таблице 1, только второй  работает ногами кролем | 5 | быстрый |
| ***«Катание на доске».***  Так же, что в таблице 1, только круги руками попеременно | 10-12 | средний |

***Комплексы занятий***

***Комплекс № 1.***

*Упражнения с опорой на бортик бассейна*

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

***Комплекс № 2.***

*Упражнения без предметов*

1 «Ладошки- ложки». Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка» бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки» и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

***Комплекс № 3.***

*Комплекс с мечами*

1 «Потягивание». И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель» И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки» и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

***Комплекс № 4.***

*Комплекс с гимнастической палкой.*

1 «Потягивание». И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны» И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты» И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки» и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

***Комплекс № 5.***

*Упражнения для развития мышц верхних конечностей.*

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

***Комплекс № 6.***

*Упражнение для развития мышц нижних конечностей.*

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360◦ в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

***Комплекс № 7.***

*Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна*.

1. Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2. Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3. Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

***Комплекс № 8.***

*Водный стретчинг.* Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая– вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.