

Комплексы упражнений для групп базового уровня сложности второго года обучения

Занятие №1

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) – 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередуя, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) – 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 10-12 раз;
 - упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 30 раз;
 - отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 10-12 раз;
 - упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 10-12 раз;
 - отжимания от пола (руки в широком положении) - 10-12 раз;
 - упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 10-12 раз;
 - упражнение «планка» (положение упор лежа, руки прямые) – 30 сек.
- Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.**

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель- сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №2

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений;
- круговые движения рук в локтевых суставах, круговые движения кистей;
- круговые движения руками;
- выпады, влево, вправо, вперед, назад, выпад должен быть максимальным, чтобы мышцы ног растянулись на 100%;
- приседания. 12-15 повторений;
- круговые движения туловищем.

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- отжимания от пола 3-4 подхода, по 10-12 повторений.
- отжимание с упором сзади 3-4 подхода, по 10-12 повторений
- поднос ног к груди из положения упор лежа 3-4 подхода, по 30 сек
- упражнения на мышцы пресса. 4 подхода по 15 повторений.

Заминка (длительность 3-5 минут)

На данном этапе занятий лучше всего в заминке использовать упражнения растяжки, что позволит мышцам стать эластичнее. Мостик, шпагат, стойка на лопатках и многое другое.

Занятие №3

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) –
- 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередую, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) –
- 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 12 раз;
- упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 30 раз;
- отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 12 раз;
- упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 12 раз;
- отжимания от пола (руки в широком положении) - 12 раз;
- упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 12 раз;
- упражнение «планка» (положение упор лежа, руки согнуты, на локтях) – 40 сек.

Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель - сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №4

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений;
- наклоны головой в разные стороны, вправо, влево, вперед, назад. 6-8 повторений;
- круговые движения руками, одновременно двумя, попеременно, вперед, назад, одна вперед вторая назад, комбинируйте на свое усмотрение, меняйте комбинации хоть каждый день. 10-12 повторений;
- приседания, присед должен быть максимально низким, руки или выносим вперед, или держим на поясе. 12-15 повторений;
- круговые движения коленями, поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и выполняйте круговые движения. 8-10 раз в каждую сторону;
- круговые движения стопой, поставьте стопу на носок и вращайте ее с опорой на ее переднюю часть — по 8-10 раз в каждую сторону. Повторите на другую ногу;
- выпады, влево, вправо, вперед, назад, выпад должен быть максимальным, чтобы мышцы ног растянулись на 100%.

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- прыжки на скакалке. 6-7 подходов по 20-25 прыжков, отдых между подходами не более 30 сек, достаточно чтобы отдышаться, следите, чтоб темп выполнения прыжков был высоким.
- отжимания от пола 3-4 подхода, по 10-12 повторений.
- отжимания от пола широким хватом 3-4 подхода, по 10-12 повторений.

Заминка (длительность 3-5 минут)

- Выкруты- в руках палка либо веревка ограниченной длины, цель упражнения -произвести выкрут прямых рук как показано на рисунке, задача - со временем сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений не менее 100.

Занятие №5

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) –
- 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередую, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) –
- 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 13 раз;
 - упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 35 раз;
 - отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 13 раз;
 - упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 13 раз;
 - отжимания от пола (руки в широком положении) - 13 раз;
 - упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 13 раз;
 - упражнение «планка» (положение упор лежа, руки прямые) – 45 сек.
- Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.**

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель - сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №6

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений.
- наклоны головой в разные стороны, вправо, влево, вперед, назад. 6-8 повторений.
- круговые движения руками, одновременно двумя, попеременно, вперед, назад, одна вперед вторая назад, комбинируйте на свое усмотрение, меняйте комбинации хоть каждый день. 10-12 повторений.
- круговые движения рук в локтевых суставах, круговые движения кистей.
- круговые движения туловищем влево, вправо, следите, чтоб тазобедренный сустав оставался неподвижным. 6-8 повторений в каждую сторону.
- наклоны туловищем влево, вправо, вперед, назад, 8-10 повторений.
- приседания, присед должен быть максимально низким, руки или выносим вперед, или держим на поясе. 12-15 повторений.
- круговые движения коленями, поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и выполняйте круговые движения. 8-10 раз в каждую сторону.

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- стартовые выпрыгивания (выпрыгивания из максимально низкого приседа) 5-6 подходов по 20-25 выпрыгиваний, отдых не более 45 секунд.
- работа с резиной (можно приобрести в любой аптеке) отработка подводной части гребка в кроле на груди 7-8 подходов по 30-40 движений отдых не более 1 минуты.

Заминка (длительность 3-5 минут)

- ПРИСЕДАНИЯ БРАССОМ - исходное положение сидя на полу, обратите внимание что носки разведены в стороны как при брассе, и пятки прижаты к полу, из этого положения нужно встать, НЕ ОТРЫВАЯ СТУПНИ ОТ ПОЛА, а затем снова сесть. При выполнении упражнения можно использовать какую-либо опору для рук (стул, диван), что облегчит выполнение упражнения новичкам. На втором рисунке разновидность выполнения упражнения-также важно не отрывать пятку от пола при выполнении. Количество повторений не менее 50.

Занятие №7

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) –
- 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередуя, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) –
- 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 13 раз;
- упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 35 раз;
- отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 13 раз;
- упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 13 раз;
- отжимания от пола (руки в широком положении) - 13 раз;
- упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 13 раз;
- упражнение «планка» (положение упор лежа, руки согнуты, на локтях) - – 45 сек.

Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель - сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №8

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений;
- круговые движения рук в локтевых суставах, круговые движения кистей
- круговые движения руками;
- выпады, влево, вправо, вперед, назад, выпад должен быть максимальным, чтобы мышцы ног растянулись на 100%;
- приседания. 12-15 повторений;
- круговые движения туловищем.

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- отжимания от пола 3-4 подхода, по 10-12 повторений.
- отжимание с упором сзади 3-4 подхода, по 10-12 повторений
- поднос ног к груди из положения упор лежа 3-4 подхода, по 30 сек
- упражнения на мышцы пресса. 4 подхода по 15 повторений.
- прыжки на скакалке. 6-7 подходов по 20-25 прыжков, отдых между подходами не более 30 сек, достаточно чтобы отдышаться, следите, чтоб темп выполнения прыжков был высоким.

Заминка (длительность 3-5 минут)

- Выкруты- в руках палка либо веревка ограниченной длины, цель упражнения -произвести выкрут прямых рук как показано на рисунке, задача - со временем сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений не менее 100.

Занятие №9

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) –
- 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередуя, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) –
- 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 14 раз;
- упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 40 раз;
- отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 14 раз;
- упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 14 раз;
- отжимания от пола (руки в широком положении) - 14 раз;
- упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 14 раз;
- упражнение «планка» (положение упор лежа, руки прямые) – 50 сек.

Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель - сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №10

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений.
- наклоны головой в разные стороны, вправо, влево, вперед, назад. 6-8 повторений.
- круговые движения руками, одновременно двумя, попеременно, вперед, назад, одна вперед вторая назад, комбинируйте на свое усмотрение, меняйте комбинации хоть каждый день. 10-12 повторений.
- приседания, присед должен быть максимально низким, руки или выносим вперед, или держим на поясе. 12-15 повторений.
- круговые движения коленями, поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и выполняйте круговые движения. 8-10 раз в каждую сторону.
- круговые движения стопой, поставьте стопу на носок и вращайте ее с опорой на ее переднюю часть — по 8-10 раз в каждую сторону. Повторите на другую ногу.
- выпады, влево, вправо, вперед, назад, выпад должен быть максимальным, чтобы мышцы ног растянулись на 100%

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- прыжки на скакалке. 6-7 подходов по 20-25 прыжков, отдых между подходами не более 30 сек, достаточно чтобы отдышаться, следите, чтоб темп выполнения прыжков был высоким.
- отжимания от пола 5-6 подхода, по 10-12 повторений.
- отжимания от пола широким хватом 5-6 подхода, по 10-12 повторений.

Заминка (длительность 3-5 минут)

- растяжка (наклоны, полушпагаты, мостик и т.д.)

Занятие №11

Разминка (7-8 минут):

- круговые вращения головой (2 раза вправо, 2 раза влево) – 6-8 повторений;
- повороты головой (вправо-влево и вверх-вниз) – по 6-8 повторений;
- одновременные вращения руками (4 раза вперед, 4 раза назад) – 6-8 повтор.;
- одновременные вращения руками (в противоположном направлении) –
- 6-8 повторений чередуя направления;
- рывки руками (чередуя, по 2 раза, одна вверх, вторая вниз) – 10-12 повтор.;
- рывки руками в стороны (2 раза согнутыми, 2 раза прямыми) – 10-12 повт.;
- вращения туловищем (4 раза вправо, 4 раза влево) – 6-8 повторений;
- наклоны (3 раза вперед, 1 раз назад) – 10-12 повторений;
- наклоны (2 раза вправо, 2 раза влево, одна рука вверх, вторая на поясе) –
- 10-12 повторений;
- махи ногами (руки прямые перед собой, правая нога к левой руке вверх, и наоборот, левая к правой) – 10-12 повторений.

Основная часть (15-18 минут):

- отжимания от пола (руки в среднем положении) - 15 раз;
- упражнение на мышцы пресса – «велосипед» (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, ноги попеременно сгибаются- разгибаются в коленях. Выпрямляем ногу на высоте 10-15 см от пола) – 40 раз;
- отжимания с упором рук сзади, ноги прямые - 15 раз;
- упражнение на мышцы спины (в положении лежа на груди, руки за головой в замок, поднимаем туловище вверх, как можно выше) – 15 раз;
- отжимания от пола (руки в широком положении) - 15 раз;
- упражнение на мышцы пресса (в положении лежа на спине, руки за головой в замок, поднимаем туловище, касаясь головой колен) - 15 раз;
- упражнение «планка» (положение упор лежа, руки согнуты, на локтях) –
- 50 сек.

Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.

Заминка (5-7 минут):

- выкруты рук, вперед-назад, руки прямые. Можно использовать полотенце. Цель - сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений – не менее 100 раз;
- растяжка: мостик, шпагаты, наклоны и т.п.

Занятие №12

Разминка (длительность 7-10 минут)

- круговые движения головой, 4 раза влево, 4 вправо. 6-8 повторений.
- наклоны головой в разные стороны, вправо, влево, вперед, назад. 6-8 повторений.
- круговые движения руками, одновременно двумя, попеременно, вперед, назад, одна вперед вторая назад, комбинируйте на свое усмотрение, меняйте комбинации хоть каждый день. 10-12 повторений.
- круговые движения рук в локтевых суставах, круговые движения кистей.
- круговые движения туловищем влево, вправо, следите, чтоб тазобедренный сустав оставался неподвижным. 6-8 повторений в каждую сторону.
- наклоны туловищем влево, вправо, вперед, назад, 8-10 повторений.
- приседания, присед должен быть максимально низким, руки или выносим вперед, или держим на поясе. 12-15 повторений.
- круговые движения коленями, поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и выполняйте круговые движения. 8-10 раз в каждую сторону.

Основная часть (длительность 17-20 минут)

- стартовые выпрыгивания (выпрыгивания из максимально низкого приседа) 5-6 подходов по 20-25 выпрыгиваний отдых не более 45 секунд.
- работа с резиной (можно приобрести в любой аптеке)
отработка подводной части гребка в кроле на груди 7-8 подходов по 30-40 движений отдых не более 1 минуты.

Заминка (длительность 3-5 минут)

- Выкруты - в руках палка либо веревка ограниченной длины, цель упражнения -произвести выкрут прямых рук как показано на рисунке, задача - со временем сократить расстояние между руками до минимума. Количество повторений не менее 100.