

Комплекс упражнений для группы базового уровня сложности четвертого года обучения

Комплекс №1

Разминка: 7 минут.

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

- отжимания от пола широкой постановкой рук-20раз
- отжимания с ногами на возвышенности-20раз
- отжимания от набивного мяча-10раз
- отжимания с разной высотой опоры рук-10раз, смена рук и еще повторить -10раз
- отжимания согнувшись - 20раз
- отжимания на кончиках пальцев-10раз

Выполнить 2-3 серии. Отдых между подходами 30 секунд.

Заминка: 5 минут.

- Упражнение на гибкость: 10раз на каждую руку.
- Растяжка трицепса: поднять согнутую руку и завести локоть за голову.
- Другой рукой надавить на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку.

Комплекс №2

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

- упражнения на пресс: 20раз.
- Лечь на спину, согнуть ноги в коленях.
- Поднять плечи на 10-15см и медленно опуститься.
- упражнение (складочка): 20раз
- Лечь на спину, одновременно поднять корпус и ноги, сложиться.
- упражнение (диагональ): 20раз.
- Лечь на спину. Работает правый локоть, левое колено, потом левый локоть, правое колено.
- упражнение (велосипед): 50 раз.
- Лечь на спину. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях.
- упражнение (ножницы): 20раз.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги на 10-15см. Махи ногами выполнять не быстро, чередуя стороны.

Выполнить 3 серии. Отдых между подходами- 30 секунд.

Заминка: 5 минут

Упражнение на гибкость:

Скручивание в спине. Упражнение для расслабления мышц спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактика заболеваний позвоночника.

Комплекс №3

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.

6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут

Упражнения с гантелями:

-подъем гантелей перед собой-20раз

-подъем гантелей в стороны-20раз

-подъем гантелей в стороны с поворотом запястей-20раз

-подъем гантелей в разные стороны:(вперед-в стороны-назад)-15раз

-жим гантелей сидя-20раз

-махи гантелями в стороны-20раз

Можно менять нагрузку увеличивая или уменьшая вес гантелей.

Выполнить 3 серии. Отдых между подходами-1 минута.

Заминка: 5 минут

Выкрут рук вперед-назад (руки прямые) -100раз

Улучшить подвижность в плечевых суставах.

Комплекс №4

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.

6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

-приседания: встать прямо ноги на ширине плеч, носки стоп слегка развести в стороны-30 раз

-приседания с широкой постановкой ног-20раз

-приседания руки вверх-30раз

-приседания с гантелями-20раз

-приседания на одной ноге, другую отвести назад-10раз. Следующий подход на другую ногу-10 раз

Выполнить 3 серии.Отдых между сериями-1 минута.

-упражнение (планка) 3 подхода по 1 минуте.

Заминка: 5 минут

Подъем ног к груди в положении лежа на спине. Упражнение на расслабление поясничного отдела позвоночника, ягодич, мышц задней поверхности бедер и подколенных сухожилий 8-10раз.

Комплекс №5

Разминка: 7 минут

1.Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2.Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3.Запястья:-прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4.Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5.Плечи: махи руками вперед и назад.

6.Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7.Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8.Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9.Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут

Работа на резиновом эспандере (резине)

-гребок одновременно двумя руками назад-100раз

-попеременная работа правой, левой-100раз

-из-за головы двумя руками, выпремляя руки вверх-30раз

-стоя спиной к резине, руки через стороны вперед-100раз

-имитация гребков способом брасс -50раз

Выполнить- 3 серии. Отдых между подходами30 секунд.

Комплекс упражнений с резиной для укрепления мышц ног:

-работа ногами способом кроль на груди-1минута

-работа ногами способом кроль на спине-1минута

-работа ногами способом брасс-1минута

Выполнить - 3 серии. Отдых-30секунд.

Заминка: 5 минут

-упражнения на расслабление. Руки в замок наклоны вперед-вниз в медленном темпе хорошо растягивая мышцы спины и рук-3 подхода по 10раз.

-круговые движения плечами-2подхода по10раз вперед и 10раз назад

Комплекс №6

Разминка: 5 минут

1.Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2.Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3.Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4.Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5.Плечи: махи руками вперед и назад.

6.Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7.Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8.Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9.Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 20минут.

Круговая тренировка:

- бег на месте
- прыжки на двух ногах (слалом)вправо-влево
- наклоны
- отжимания
- приседания
- прыжки на двух ногах 3 вперед ,3 назад
- пресс
- подкачка стопы
- планка
- прокручивание с палкой (вперед, вверх, за спину)

Каждое упражнение выполняется по 1 минуте без отдыха ,последовательно,- одно за другим. Время работы 20 минут.

Заминка: 5 минут

Упражнения на гибкость: наклоны корпуса, прокручивания.

Комплекс №7

Разминка: 7 минут

1.Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2.Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3.Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4.Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5.Плечи: махи руками вперед и назад.

6.Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7.Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8.Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9.Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть:18 минут

Работа со скакалкой:

-прыжки на двух

-прыжки на правой ноге

-прыжки на левой ноге

-прыжки со сменой ног

-прыжки на двух с вращением назад

-прыжки со сменой ног с вращением назад

Выполнить 2 подхода по 100 раз в каждой позиции.

Заминка: 5 минут.

Выполнить скручивание в спине. Упражнение направлено на снятие напряжения, расслабление мышц спины, профилактика заболеваний позвоночника.

Комплекс №8

Разминка: 7 минут.

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.

6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

- отжимания от пола широкой постановкой рук-20раз
- отжимания с ногами на возвышенности-20раз
- отжимания от набивного мяча-10раз
- отжимания с разной высотой опоры рук-10раз, смена рук и еще повторить -10раз
- отжимания согнувшись - 20раз
- отжимания на кончиках пальцев-10раз

Выполнить 2-3 серии. Отдых между подходами 30 секунд.

Заминка: 5 минут.

Упражнение на гибкость: 10раз на каждую руку.

Растяжка трицепса: поднять согнутую руку и завести локоть за голову.

Другой рукой надавить на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку.

Комплекс №9

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.

6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

-упражнения на пресс: 20раз.

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях.

Поднять плечи на 10-15см и медленно опуститься.

-упражнение (складочка): 20раз

Лечь на спину, одновременно поднять корпус и ноги, сложиться.

-упражнение (диагональ): 20раз.

Лечь на спину. Работает правый локоть, левое колено, потом левый локоть, правое колено.

-упражнение (велосипед): 50 раз.

Лечь на спину. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях.

-упражнение (ножницы): 20раз.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги на 10-15см. Махи ногами выполнять не быстро, чередуя стороны.

Выполнить 3 серии. Отдых между подходами- 30 секунд.

Заминка: 5 минут

Упражнение на гибкость:

Скручивание в спине. Упражнение для расслабления мышц спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактика заболеваний позвоночника.

Комплекс №10

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.

6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут

Упражнения с гантелями:

- подъем гантелей перед собой-20раз
- подъем гантелей в стороны-20раз
- подъем гантелей в стороны с поворотом запястей-20раз
- подъем гантелей в разные стороны:(вперед-в стороны-назад)-15раз
- жим гантелей сидя-20раз
- махи гантелями в стороны-20раз

Можно менять нагрузку увеличивая или уменьшая вес гантелей.

Выполнить 3 серии. Отдых между подходами-1минута.

Заминка: 5 минут

Выкрут рук вперед-назад (руки прямые) -100раз

Улучшить подвижность в плечевых суставах.

Комплекс №11

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2.Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3.Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4.Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5.Плечи: махи руками вперед и назад.

6.Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.

7.Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.

8.Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.

9.Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

-приседания: встать прямо ноги на ширине плеч, носки стоп слегка развести в стороны-30 раз

-приседания с широкой постановкой ног-20раз

-приседания руки вверху-30раз

-приседания с гантелями-20раз

-приседания на одной ноге, другую отвести назад-10раз. Следующий подход на другую ногу-10 раз

Выполнить 3 серии.Отдых между сериями-1 минута.

-упражнение (планка) 3 подхода по 1 минуте.

Заминка: 5 минут

Подъем ног к груди в положении лежа на спине. Упражнение на расслабление поясничного отдела позвоночника, ягодиц, мышц задней поверхности бедер и подколенных сухожилий 8-10раз.

Комплекс №12

Разминка: 7 минут

1.Ходьба на месте. Прыжки на носках.

Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.

2.Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.

3.Запястья:-прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.

4.Руки: вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут

Работа на резиновом эспандере (резине)

- гребок одновременно двумя руками назад-100раз
- попеременная работа правой, левой-100раз
- из-за головы двумя руками, выпрямляя руки вверх-30раз
- стоя спиной к резине, руки через стороны вперед-100раз
- имитация гребков способом брасс -50раз

Выполнить- 3 серии. Отдых между подходами 30 секунд.

Комплекс упражнений с резиной для укрепления мышц ног:

- работа ногами способом кроль на груди-1минута
- работа ногами способом кроль на спине-1минута
- работа ногами способом брасс-1минута

Выполнить - 3 серии. Отдых-30секунд.

Заминка: 5 минут

- упражнения на расслабление. Руки в замок наклоны вперед-вниз в медленном темпе хорошо растягивая мышцы спины и рук-3 подхода по 10раз.
- круговые движения плечами-2подхода по 10раз вперед и 10раз назад

Комплекс №13

Разминка: 5 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 20 минут.

Круговая тренировка:

- бег на месте
- прыжки на двух ногах (слалом) вправо-влево
- наклоны
- отжимания
- приседания
- прыжки на двух ногах 3 вперед, 3 назад
- пресс
- подкачка стопы
- планка
- прокручивание с палкой (вперед, вверх, за спину)

Каждое упражнение выполняется по 1 минуте без отдыха, последовательно, - одно за другим. Время работы 20 минут.

Заминка: 5 минут

Упражнения на гибкость: наклоны корпуса, прокручивания.

Комплекс №14

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут

Работа со скакалкой:

- прыжки на двух
- прыжки на правой ноге
- прыжки на левой ноге
- прыжки со сменой ног
- прыжки на двух с вращением назад
- прыжки со сменой ног с вращением назад

Выполнить 2 подхода по 100 раз в каждой позиции.

Заминка: 5 минут.

Выполнить скручивание в спине. Упражнение направлено на снятие напряжения, расслабление мышц спины, профилактика заболеваний позвоночника.

Комплекс №15

Разминка: 7 минут.

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

- отжимания от пола широкой постановкой рук-20раз
- отжимания с ногами на возвышенности-20раз
- отжимания от набивного мяча-10раз
- отжимания с разной высотой опоры рук-10раз, смена рук и еще повторить -10раз
- отжимания согнувшись - 20раз
- отжимания на кончиках пальцев-10раз

Выполнить 2-3 серии. Отдых между подходами 30 секунд.

Заминка: 5 минут.

Упражнение на гибкость: 10раз на каждую руку.

Растяжка трицепса: поднять согнутую руку и завести локоть за голову.

Другой рукой надавить на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку.

Комплекс №16

Разминка: 7 минут

1. Ходьба на месте. Прыжки на носках.
Помогает разогреть тело и подготовить к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи: -повороты головы в разные стороны.
3. Запястья: -прокручивание кистей в одну, потом в другую стороны.
4. Руки: -вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи: -махи руками вперед и назад.
6. Спина: повышение гибкости за счет вращения и наклонов в стороны.
7. Тазобедренный отдел: вращение в тазобедренном суставе.
8. Ноги: вращение в коленном суставе и приседания.
9. Голеностоп: вращение в голеностопном суставе с опорой на носок.

Основная часть: 18 минут.

-упражнения на пресс: 20раз.

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях.

Поднять плечи на 10-15см и медленно опуститься.

-упражнение (складочка): 20раз

Лечь на спину, одновременно поднять корпус и ноги, сложиться.

-упражнение (диагональ): 20раз.

Лечь на спину. Работает правый локоть, левое колено, потом левый локоть, правое колено.

-упражнение (велосипед): 50 раз.

Лечь на спину. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях.

-упражнение (ножницы): 20раз.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги на 10-15см. Махи ногами выполнять не быстро, чередуя стороны.

Выполнить 3 серии. Отдых между подходами- 30 секунд.

Заминка: 5 минут

Упражнение на гибкость:

Скручивание в спине. Упражнение для расслабления мышц спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактика заболеваний позвоночника.