

КОМПЛЕКСЫ УПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятие №1

Разминка 5 мин (*суставная*: вращение в каждом суставе тела вправо и влево, по 10-20 движений, поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы)

1. Имитация движений руками способом кроль стоя 2. Имитация движений руками способом дельфин стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом спина стоя	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
--	---

Заминка, 5 мин. прокручивания руками (уменьшаем расстояние между руками каждые 50 раз)

Занятие №2

Разминка 5 мин (*суставная*)

1. Отжимания 2. Планка 3. Стартовые выпрыгивания 4. Приседания	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
---	--

Заминка, 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №3

Разминка 5 мин (*суставная*)

1. Попеременная работа ног лежа на спине 2. Бег на месте 3. Взрывные отжимания (с хлопком) 4. Прыжки в длину	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка 5 мин, прокручивания руками

Занятие №4

Разминка 5 мин (*суставная*)

1. Выпады вперед 2. Пресс 3. Стоя в упоре лежа, сгибания - выпрямления ног (кузнечик) 4. Лежа на животе, поднять руки, ноги, удерживать в наивысшей точки	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
--	--

Заминка 5 мин, растяжка верхней части туловища

Занятие №5

Разминка 5 мин (*суставная*)

1. Одновременный подъем рук и ног (складка) 2. Отжимания с широкой постановкой рук 3. Планка на прямых руках 4. Прыжки в длину	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №6

Разминка 5 мин (суставная)

1. Бег на месте 2. Имитация гребковых движений рук, стоя (спина) 3. Прыжки на скакалке 4. Имитация движений руками основным способом	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка, 5 мин. прокручивания руками (уменьшаем расстояние между руками каждые 50 раз)

Занятие №7

Разминка 5 мин (суставная)

1. Приседания с широкой постановкой ног 2. Отжимания с широкой постановкой рук 3. Статическое удержание тела в полуприседе 4. Статическое удержание тела в полупротяжении	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
--	--

Заминка, 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №8

Разминка 5 мин (суставная)

1. Выпады на месте 2. Отжимания с узкой постановкой рук 3. Подъем на носки, стоя 4. Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка 5 мин, прокручивания руками

Занятие №9

Разминка 5 мин (суставная)

1. Подъем двумя руками отягощения, лежа на спине, из-за головы до угла 90 градусов 2. Удержание отягощения перед собой (на уровне плеч) 3. Бег на месте 4. Отжимания с хлопком	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
---	--

Заминка 5 мин, растяжка мышц рук

Занятие №10

Разминка 5 мин (суставная)

1. Планка 2. Удержание ног и рук лежа <u>на спине</u> под углом 45 градусов 3. Удержание ног и рук лежа <u>на животе</u> под углом 45 градусов 4. Упражнение «Ласточка»	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
--	---

Заминка 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №11

Разминка 5 мин (суставная)

1. Приседания с широкой постановкой ног 2. Отжимания с широкой постановкой рук 3. Упор лежа+упор присев+прыжок+упор присев+упор лежа (БЕРПИ) 4. Упражнение велосипед лежа на спине	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка, 5 мин. прокручивания руками (уменьшаем расстояние между руками каждые 50 раз)

Занятие №12

Разминка 5 мин (суставная)

1. Выпады в движении вперед 2. Выпады в движении назад 3. Прыжки с высоким подъемом бедра 4. Подъем рук с отягощением пред собой	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
---	--

Заминка, 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №13

Разминка 5 мин (суставная)

1. Подъем на носки стоя 2. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно) 3. Пресс 4. Стартовые прыжки	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка 5 мин, прокручивания руками

Занятие №14

Разминка 5 мин (суставная)

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
--	--

Заминка 5 мин, растяжка мышц рук

Занятие №15

Разминка 5 мин (суставная)

1. Прыжки на скакалке 2. Бег на месте 3. Ходьба на стуле 4. Прокручивания рук с палкой	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
---	---

Заминка 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №16

Разминка 5 мин (суставная)

1. Отжимания 2. Планка 3. Стартовые выпрыгивания 4. Приседания	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
---	---

Заминка, 5 мин. прокручивания руками (уменьшаем расстояние между руками каждые 50 раз)

Занятие №17

Разминка 5 мин (суставная)

1. Выпады вперед 2. Пресс 3. Стоя в упоре лежа, сгибания - выпрямления ног (кузнечик) 4. Лежа на животе, поднять руки, ноги, удерживать в наивысшей точки	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
--	---

Заминка, 5 мин, растяжка мышц всего тела

Занятие №18

Разминка 5 мин (суставная)

1. Приседания с широкой постановкой ног 2. Отжимания с широкой постановкой рук 3. Статическое удержание тела в полуприседе 4. Статическое удержание тела в полуотжимании	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
---	---

Заминка 5 мин, прокручивания руками

Занятие №19

Разминка 5 мин (суставная)

1. Планка 2. Удержание ног и рук лежа <u>на спине</u> под углом 45 градусов 3. Удержание ног и рук лежа <u>на животе</u> под углом 45 градусов 4. Упражнение «Ласточка»	Каждое упражнение выполняем 45 сек. работа + 30 сек отдых X 4 круга
--	--

Заминка 5 мин, растяжка мышц рук

Занятие №20

Разминка 5 мин (суставная)

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	Каждое упражнение выполняем 30 сек. работа + 30 сек отдых X 5 кругов
--	---

Заминка 5 мин, растяжка мышц всего тела