

**Комплексы упражнений для обучающихся в группе углубленного уровня сложности второго года обучения**

**Комплекс упражнений № 1**

Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. х кол. раз
1	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги	2 x 10
2	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости	2 x 10
3	И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо	2 x 10
4	И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше	2 x 10
5	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом	2 x 10
6	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола	2 x 10
7	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 10
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с широким или узким расположением кистей - с узким расположением кистей - с опорой ногами на скамейку	2 x 10
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 10
10	И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение	2 x 10
11	И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук)	2 x 10
12	И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх	2 x 10
13	И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища	2 x 10

**Комплекс упражнений № 2**

Упражнения для развития гибкости

№	Упражнение	Дозировка
---	------------	-----------

		кол. раз
1	Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем)	200
2	Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны	20
3	Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой	20
4	Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса)	20
5	Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди	20
6	Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола	20
7	Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги	20
8	Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса)	20
9	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола	20
10	Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах	20
11	Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание)	20
12	Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх	20
13	Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом	20
14	Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола	20
15	То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развёрнуты «для брасса»)	20

### Комплекс упражнений № 3

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. х
---	------------	---------------------------

		кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками одновременно.	2 x 10
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно.	2 x 10
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 10
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно.	2 x 10
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).	2 x 10
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.	2 x 10
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 10
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно.	2 x 10
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 10
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 10
11	Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками.	2 x 10
12	Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.	2 x 10

#### Комплекс упражнений № 4 Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола	2 x 10
2	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами	2 x 10
3	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону	2 x 10
4	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны	2 x 10
5	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз	2 x 10

6	И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»)	2 x 10
7	И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх	2 x 10
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук с опорой руками на скамейку	2 x 10
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 10
10	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх - с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания» - с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами	2 x 10
11	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 10
12	И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку	2 x 10
13	И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию	2 x 10
14	И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше	2 x 10

### Комплекс упражнений № 5

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками попеременно.	2 x 10
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками стороны-вверх попеременно.	2 x 10
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 10
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, попеременно.	2 x 10
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).	2 x 10
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоня туловище.	2 x 10
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 10
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях,	2 x 10

	попеременно.	
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 10
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 10
11	Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.	2 x 10
12	Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.	2 x 10
13	Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.	2 x 10

### Комплекс упражнений № 6

Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги	2 x 11
2	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости	2 x 11
3	И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо	2 x 11
4	И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше	2 x 11
5	И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом	2 x 11
6	И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола	2 x 11
7	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 11
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с широким или узким расположением кистей - с узким расположением кистей - с опорой ногами на скамейку	2 x 11
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 11
10	И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное	2 x 11

	положение	
11	И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук)	2 x 11
12	И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх	2 x 11
13	И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища	2 x 11

**Комплекс упражнений № 7**  
Упражнения для развития гибкости

№	Упражнение	Дозировка кол. раз
1	Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем)	220
2	Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны	22
3	Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой	22
4	Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса)	22
5	Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди	22
6	Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола	22
7	Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги	22
8	Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса)	22
9	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола	22
10	Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах	22
11	Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание)	22
12	Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх	22
13	Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании	22

	брассом	
14	Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола	22
15	То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развёрнуты «для брасса»)	22

**Комплекс упражнений № 8**  
Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. х кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками одновременно.	2 x 11
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно.	2 x 11
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 11
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно.	2 x 11
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).	2 x 11
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.	2 x 11
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 11
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно.	2 x 11
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 11
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 11
11	Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками.	2 x 11
12	Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.	2 x 11

**Комплекс упражнений № 9**  
Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка
---	------------	-----------

		кол. подх. х кол. раз
1	И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола	2 x 11
2	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами	2 x 11
3	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону	2 x 11
4	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны	2 x 11
5	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз	2 x 11
6	И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»)	2 x 11
7	И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх	2 x 11
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук с опорой руками на скамейку	2 x 11
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 11
10	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх - с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания» - с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами	2 x 11
11	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 11
12	И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку	2 x 11
13	И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию	2 x 11
14	И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше	2 x 11

### Комплекс упражнений № 10

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. х кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками попеременно.	2 x 11
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками стороны-вверх попеременно.	2 x 11



3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 11
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, попеременно.	2 x 11
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).	2 x 11
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоняя туловище.	2 x 11
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 11
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, попеременно.	2 x 11
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 11
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 11
11	Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.	2 x 11
12	Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.	2 x 11
13	Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.	2 x 11

### Комплекс упражнений № 11

Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги	2 x 12
2	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости	2 x 12
3	И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо	2 x 12
4	И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями	2 x 12

	опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше	
5	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом	2 x 12
6	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола	2 x 12
7	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 12
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с широким или узким расположением кистей - с узким расположением кистей - с опорой ногами на скамейку	2 x 12
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 12
10	И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение	2 x 12
11	И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук)	2 x 12
12	И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх	2 x 12
13	И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища	2 x 12

**Комплекс упражнений № 12**  
Упражнения для развития гибкости

№	Упражнение	Дозировка кол. раз
1	Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем)	240
2	Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны	24
3	Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой	24
4	Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса)	24
5	Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди	24
6	Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола	24
7	Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги	24
8	Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса)	24
9	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до	24

	касания ими пола	
10	Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах	24
11	Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание)	24
12	Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх	24
13	Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом	24
14	Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола	24
15	То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развёрнуты «для брасса»)	24

### Комплекс упражнений № 13

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками одновременно.	2 x 12
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно.	2 x 12
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 12
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно.	2 x 12
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).	2 x 12
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.	2 x 12
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 12
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях,	2 x 12

	одновременно.	
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 12
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 12
11	Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками.	2 x 12
12	Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.	2 x 12

### Комплекс упражнений № 14

#### Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола	2 x 12
2	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами	2 x 12
3	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону	2 x 12
4	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны	2 x 12
5	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз	2 x 12
6	И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»)	2 x 12
7	И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх	2 x 12
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук с опорой руками на скамейку	2 x 12
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 12
10	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх - с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания» - с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами	2 x 12
11	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 12
12	И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку	2 x 12
13	И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя,	2 x 12

	фамилию	
14	И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше	2 x 12

### Комплекс упражнений № 15

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками попеременно.	2 x 12
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками стороны-вверх попеременно.	2 x 12
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 12
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, попеременно.	2 x 12
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).	2 x 12
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоняя туловище.	2 x 12
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 12
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, попеременно.	2 x 12
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд.	2 x 12
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 12
11	Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.	2 x 12
12	Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.	2 x 12
13	Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.	2 x 12

### Комплекс упражнений № 16

### Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги	2 x 13
2	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости	2 x 13
3	И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо	2 x 13
4	И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше	2 x 13
5	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом	2 x 13
6	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола	2 x 13
7	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 13
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с широким или узким расположением кистей - с узким расположением кистей - с опорой ногами на скамейку	2 x 13
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 13
10	И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение	2 x 13
11	И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук)	2 x 13
12	И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх	2 x 13
13	И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища	2 x 13

### Комплекс упражнений № 17 Упражнения для развития гибкости

№	Упражнение	Дозировка кол. раз
1	Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем)	250
2	Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны	25
3	Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и	25

	влево с максимальной амплитудой	
4	Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса)	25
5	Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди	25
6	Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола	25
7	Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги	25
8	Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса)	25
9	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола	25
10	Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах	25
11	Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание)	25
12	Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх	25
13	Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом	25
14	Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола	25
15	То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развёрнуты «для брасса»)	25

### Комплекс упражнений № 18

#### Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками одновременно.	2 x 13
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно.	2 x 13
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми	2 x 13

	руками (вперёд, назад, перед грудью).	
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно.	2 x 13
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).	2 x 13
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.	2 x 13
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 13
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно.	2 x 13
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд.	2 x 13
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 13
11	Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками.	2 x 13
12	Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.	2 x 13

### Комплекс упражнений № 19

#### Упражнения без предметов

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола	2 x 13
2	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами	2 x 13
3	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону	2 x 13
4	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны	2 x 13
5	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз	2 x 13
6	И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»)	2 x 13
7	И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх	2 x 13
8	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук с опорой	2 x 13



	руками на скамейку	
9	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	2 x 13
10	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх - с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания» - с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами	2 x 13
11	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	2 x 13
12	И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку	2 x 13
13	И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию	2 x 13
14	И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше	2 x 13

**Комплекс упражнений № 20**  
Упражнения с гантелями

№	Упражнение	Дозировка кол. подх. x кол. раз
1	Стоя или сидя. Жим двумя руками попеременно.	2 x 13
2	Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками стороны-вверх попеременно.	2 x 13
3	Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).	2 x 13
4	Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, попеременно.	2 x 13
5	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).	2 x 13
6	Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоняя туловище.	2 x 13
7	Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.	2 x 13
8	Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, попеременно.	2 x 13
9	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд.	2 x 13
10	Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.	2 x 13
11	Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание	2 x 13

	гантелей вверх.	
12	Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.	2 x 13
13	Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.	2 x 13