

## **Комплексы упражнений для обучающихся в группе летнего полиатлона базового уровня сложности второго года обучения**

### **Комплекс упражнений № 1**

Упражнения без предметов. Каждое упражнение выполняется 10 раз

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверху.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх..

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

### **Комплекс упражнений № 2**

Упражнения для развития гибкости. Каждое упражнение выполняется 14 раз

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).

7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. 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.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).

11. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.

13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).

15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

### **Комплекс упражнений № 3**

Упражнения с гантелями. Каждое упражнение выполняется 10 раз

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками.

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях одновременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.

7. Стоя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим под углом 45 градусов.

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.

13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

#### **Комплекс упражнений № 4**

Упражнения без предметов. Каждое упражнение выполняется 10 раз

1. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

2. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

3. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

4. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

5. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

6. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

7. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

8. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.

9. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

9. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

10. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с узким расположением кистей; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх.

#### **Комплекс упражнений № 5**

Упражнения с гантелями. Каждое упражнение выполняется 10 раз

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками в стороны-вверх, одновременно или попеременно.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоняя туловище.
7. Сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота.
12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в вверх.
13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. 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.

### **Комплекс упражнений № 6**

Упражнения без предметов. Каждое упражнение выполняется 11 раз

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх..

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

### **Комплекс упражнений № 7**

Упражнения для развития гибкости. Каждое упражнение выполняется 15 раз

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).

7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. 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.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).

11. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.

13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для басса).

15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

### **Комплекс упражнений № 8**

Упражнения с гантелями. Каждое упражнение выполняется 11 раз

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками.

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях одновременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.

7. Стоя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим под углом 45 градусов.

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.

13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бёдра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

### **Комплекс упражнений № 9**

Упражнения без предметов. Каждое упражнение выполняется 11 раз

1. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

2. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

3. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

4. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

5. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

6. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

7. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

8. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.

9. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

9. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

10. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с узким расположением кистей; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх.

### **Комплекс упражнений № 10**

Упражнения с гантелями. Каждое упражнение выполняется 11 раз

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками в стороны-вверх, одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, наклоняя туловище.

7. Сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота.

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в вверх.

13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. 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.

### **Комплекс упражнений № 11**

Упражнения без предметов. Каждое упражнение выполняется 12 раз

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх..

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.



## Комплекс упражнений № 12

Упражнения для развития гибкости. Каждое упражнение выполняется 16 раз

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