

# **Комплексы упражнений для групп базового уровня сложности второго года обучения**

## **Комплекс №1**

### **Подготовительная часть (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.**

### **Заключительная часть (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.

## **Комплекс №2**

### **Подготовительная часть (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)**

- упражнение на равновесие . Стоя на правой наклон вперед , левая нога назад 30 секунд, смена ног. 3 серии .
- стоя на правой ноге левая поднята в перед на 20-30 см глаза закрыты 30 секунд смена ног. 3 серии
- стоя на правой ноге левая отведена в сторону н20-30 см глаза закрыты 30 секунд смена ног. 3 серии
- стоя на правой ноге левая отведена в назад на 20-30 см глаза закрыты 30 секунд смена ног. 3 серии

### **Заключительная часть (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.

## **Комплекс №3**

### **Подготовительная часть (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) - 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.**

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №4**

### **Подготовительная часть (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. 3 подхода по 20-25 прыжков, отдых между подходами не более 30 сек, достаточно чтобы отдышаться, следите, чтоб темп выполнения прыжков был высоким
- прыжки ноги на месте ноги в стороны руки на пояс ,прыгаем за счет голеностопа (колени не сгибаем) 3-4 подхода по 30прыжков
- прыжки одна нога вперед другая назад со сменой ног ,руки на пояс 3-4 подхода, по 30 повторений.
- прыжок ноги вместе ,прыжок ноги врозь в полу присед, руки перед собой 3-4 подхода, по 30 повторений.

### **Заключительная часть (длительность 3-5 минут)**

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

## **Комплекс №5**

### **Подготовительная часть (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 прямые) – 45 сек.
- Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.**

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №6**

### **Подготовительная часть (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)**

- ходьба на руках вперед. Согнувшись в поясе и держа ноги прямыми, как бы иди руками вперед. Ноги стоят на месте. Остановись. Не сгибая ног, делай маленькие шажки ногами, чтобы дойти до рук. 4 серии по 20 повторений

-выпады вперед. Сделай большой шаг вперед, колено ноги оставшейся сзади должно быть в 10 см от земли. Оттолкнись впереди стоящей ногой, поднимись и приставь ее к стоящей сзади. Повтори выпад с другой ноги. 4 серии по 20 повторений

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №7**

### **Подготовительная часть(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 согнуты, на локтях) -
- 45 сек.

**Это одна серия, всего необходимо сделать 3 серии.**

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №8**

### **Подготовительная часть (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)**

- лежа на полу на спине выполняем передачу мяча сверху. 3-4 серии по 20 повторений (следить за правильной постановкой рук «треугольник»)
- лежа на груди выполняем передачу сверху в стену 3-4 подхода, по 10-12 повторений (следить за правильной постановкой рук «треугольник»)
- 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.

### **Заключительная часть (длительность 3-5 минут)**

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



## **Комплекс №9**

### **Подготовительная часть(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) - 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.**

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №10**

### **Подготовительная часть (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.
- прыжки на блок у стены или в дверном проеме 3-4 подхода, по 10-12 повторений.
- выпады вправо влево с имитацией приема снизу 3-4 подхода, по 10-12 повторений.

### **Заключительная часть (длительность 3-5 минут)**

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

## **Комплекс №11**

### **Подготовительная часть(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 (чередуюя, 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.**

### **Заключительная часть (длительность 3-5 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.

## **Комплекс №12**

### **Подготовительная часть (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)**

- выпрыгивания (выпрыгивания из максимально низкого приседа) 5-6 подходов по 20-25 выпрыгиваний отдых не более 45 секунд.

-работа с резиной (эластичная лента)  
отработка нападающего удара 3-4 подходов по 20-25 движений отдых не более 1 минуты. На каждую руку .

### **Заключительная часть (длительность 3-5 минут)**

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