

**КОМПЛЕКС ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс "Кроль на спине + кроль на груди"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Имитационные упражнения:	
1. Выполнение попеременных гребковых движений правой и левой рукой как при плавании кролем на груди. Мельница руками кролем на груди (без дыхания).	1 мин
2. Лёжа на краю дивана делаем гребок одной рукой для изучения дыхания в сторону.	по 20 раз
3. Выполнение одновременных движений руками кролем на груди (без дыхания).	1 мин
4. То же с дыханием.	1 мин
5. Выполнение попеременных гребковых движений правой и левой рукой из и.п. руки вверху как при плавании на спине.	1 мин
6. И.п. левая рука вверху, правая внизу. Круговые движения руками назад, как при плавании кролем на спине (мельница).	1 мин
7. И.п. упор сидя сзади. Попеременная работа прямыми ногами.	1 мин
8. И.п. лежа на животе, руки прямые за головой. Попеременная работа ногами.	1 мин
9. Бёрпи.	15 раз
10. Выкрут рук (с палкой, верёвкой, ремнём). Каждые 6 раз- руки сдвигать уже	30 раз
Упражнения 1- 10 делать с отдыхом 1 мин. Всего 2 круга с отдыхом 3 мин.	

**КОМПЛЕКС ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс "Активная гибкость"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Упражнения на развитие гибкости:	1 мин
1.И.п. пальцы в замок. Круговые вращения кистями.	1 мин
2. И.п. руки в стороны, предплечья вниз. Круговые вращения в локтях внутрь и наружу.	1 мин
3. И.п. руки вниз. Круговые вращения плечами вперед и назад поочередно.	1 мин
4. И.п. руки вверх. Круговые вращения прямыми руками вперед и назад.	1 мин
5. Правая рука согнута в локте за головой, левая держит за кисть. Отведение локтя правой руки влево и наоборот.	1 мин
6. Руки в стороны. Повороты влево и вправо.	1 мин
7. Руки вверх. Наклоны вправо и влево.	1 мин
8. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. Пружинистые наклоны вперед.	1 мин
9. И.п. ноги врозь, на ширине плеч, руки вверх. Сгибая левую ногу в колене коснуться руками носка правой ноги и наоборот.	1 мин
10. И.п. сед на правую ногу, левая в сторону, руки за головой. Перемещение туловища в другую сторону.	1 мин
11. И.п. выпад правой ногой вперед, руки на поясе. На 3 счета пружинящие покачивания, на счет 4 смена положения ног.	1 мин
12. И.п. руки на поясе, правая нога назад на носок. Махи прямой ногой. То же другой ногой.	1 мин
13. И.п. сидя на полу, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед.	1 мин
14. И.п. сидя на полу, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.	1 мин
15. И.п. сидя, правая нога согнута в колене носок в сторону, левая прямая. Наклоны туловища вперед, к прямой ноге. Поменять и.п.	1 мин
18. И.п. лежа на груди, ноги согнуты в коленях, руки держаться за голеностоп. Сделать «корзиночку».	1 мин
17. И.п. лежа на спине сделать "мостик".	1 мин
18. Бёрпи.	2x10 раз
19. Выкрут рук (с палкой, верёвкой, ремнём). Каждые 6 раз- руки сдвигать уже	30 раз
Упражнения 1- 19 делать с отдыхом 30сек. Всего 2 круга с отдыхом 3 мин.	

**КОМПЛЕКС ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс "Скоростно-силовой и статика"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Упражнения:	
1. Бёрпи.	16 раз
2. Планка на прямых руках.	1мин
3. Отжимания "Спайдермэн"	16 раз
4. Планка на локтях.	1мин
5. Упражнение "Скалолаз". В упоре лёжа- попеременная смена ног	1мин
6. Боковая планка (на правой и левой руке).	1мин
7. Выпады. Чередуем-по 5раз вперёд и назад на правую и левую ногу. Сгибаем до прямого угла.	20 раз
8. Взрывные прыжки с высоким подъёмом бедра.	10 раз
9. Выкрут рук (с палкой, верёвкой, ремнём). Каждые 6 раз- руки сдвигать уже.	30 раз
10. Растяжка	5 мин.
Упражнения 1- 9 делать с отдыхом 1 мин. Всего 3 круга с отдыхом 3 мин.	

**КОМПЛЕКС ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс № 4 "Упражнения со скакалкой"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Упражнения со скакалкой:	
1. Ходьба со скакалкой.	3 мин
2. Бег со скакалкой вперед левой ногой, потом правой.	3 мин
3. И.п. скакалка сзади. Прыжки двумя ногами с продвижением вперед.	3 мин
4. И.п. скакалка впереди. Перешагивание скакалки назад.	3 мин
5. И.п. спиной вперед, скакалка впереди. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	3 мин
6. Скакалка сложена вдвое. Перешагивание через скакалку с продвижением вперед.	3 мин
7. И.п. скакалка вдвое, руки вверху. На каждый шаг наклоны вправо и влево.	3 мин
8. И.п. скакалка вдвое, руки вперед. Шаг правой поворот вправо, шаг левой поворот влево.	3 мин
10. Растяжка	5 мин.

**КОМПЛЕКС ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс "Брасс"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Упражнения для изучения способа брасс:	
1. Приседания у двери. И.п. ноги на ширине плеч, носки в стороны как в брассе, руки вперед. Следить за ровной спиной.	10 раз
2. И.п. сед брассом, пятки прижаты к бедрам носки на себя:	10 раз
а) поднимание поочередно левого и правого колена	10 раз
б) поднимание обеих колен и возвращение в и.п.	10 раз
в) из и.п. лечь на спину. Возвратиться в и.п.	1мин
г) из и.п. лежа на спине. Поочередное поднимание коленей.	10 раз
д) и.п. стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть правую ногу назад, носок в сторону. Вернуться в и.п. Тоже другой ногой.	по 10 раз
3. Приседания брассом. Руки за головой "стрелочкой". Колени узкие.	15 раз
4.. Прыжки брассом. Коснуться пятками ладоней.	20 раз
5. Гребки брассом стоя (вертикально). Локти не заводите за уровень груди.	15 раз
6. Гребки брассом в наклоне (горизонтально). Отработать сочетание гребка, дыхания и скольжения.	15 раз
7. Бёрпи.	15 раз
Упражнения 1- 7 делать с отдыхом 1 мин. Всего 4 круга с отдыхом 2 мин.	

**КОМПЛЕКСЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Комплекс "Баттерфляй"

Наименование упражнения	Дозировка
I. Разминка: Кардио- ходьба, бег (если нет возможности- выполнять на месте), шаги на стул, прыжки на скакалке	10мин
II. Упражнения для способа баттерфляй:	
1. И.п. руки в стороны в наклоне. Повороты корпусом. Ноги шире плеч	50 раз
2. "Лыжник"- махи руками в наклоне имитируя движения лыжника одновременно двумя руками	50 раз
3. Вращение рук вперед и назад дельфин(ладони вниз на пол). Когда руки вверху- привстать на носки.	по 30 раз
4. Вращение рук вперед с прыжками (1 прыжок - 1 вращение)	30 раз
5. Бёрпи.	10 раз
6. И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук- Отжимания (нечетные серии-локти в стороны, чётные- "кузнечик")	10+8+6 раз
7. И.п. сидя на пятках. Поднимаем колени до груди. Тянем голеностоп.	50 раз
8. Пресс. И.п. лёжа на полу, руки вверху. Делаем складку- руки и ноги встречаются в верхней точке.	20 раз
9. И.п. упор сидя сзади, ноги прямые. Растяжка рук назад.	1 мин
10. Выкрут рук (с палкой, верёвкой, ремнём). Каждые 6 раз- руки сдвигать уже	30 раз
Упражнения 1- 10 делать с отдыхом 1 мин. Всего 3 круга с отдыхом 2 мин.	