

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ

## Комплекс № 1

1. Ходьба на месте, энергично помогая себе руками. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.
2. Разминка: вращения и наклоны головой, вращения и рывки руками, вращения в локтевых, вращения в лучезапястных суставах, повороты туловища, вращения тазом, наклоны вперед, в стороны, назад, вращения в коленных и голеностопных суставах, потянуться.
3. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, наклониться вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.
4. «Поплавок» - вдох, присесть, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, задержать дыхание. Выдох, выпрямиться.
5. «Кроление» - сидя, руки в упоре сзади, работать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем.
6. Лежа на животе, руки под подбородком - работать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем.
7. Стоя на четвереньках, дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох.
8. Из упора лежа передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
9. «Футбол» - упор лежа сзади – мах прямой ногой вперед-вверх, то же другой ногой.
10. «Звезда» - стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки до отказа отведены в стороны и назад ладонями вперед. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в о. с., расслабиться.

## Комплекс № 2

1. Ходьба на месте с различным положением рук (вперед, в стороны, вверх).
2. Прыжки с перекрещиванием ног (руки на поясе). Спокойная ходьба.
3. Разминка.
4. «Стрелочка» - со вдохом руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, поднимаемся на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох.
5. «Мельница» - попеременные круговые движения руками вперед и назад.
6. «Собачка» - передвижения в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты.

7. «Паучок» - упор лежа сзади, ноги согнуты. Передвижения вперед и назад.
8. Выпрыгивания - присесть и прыгнуть как можно выше, подняв руки стрелочкой.
9. Наклон с последующей «стрелочкой».
10. Сидя, сжимать мяч между коленями.

### **Комплекс № 3**

1. Ходьба.
2. Прыжки с разведением ног и хлопками над головой. Спокойная ходьба.
3. Разминка.
4. В наклоне прогнувшись: одновременные круговые движения руками вперед и назад.
5. Лежа на спине, руки стрелочкой - напрячь все тело, потянуться, затем расслабиться. То же на животе.
6. «Мостик».
7. «Березка» - стойка на лопатках.
8. Сидя – наклоны: руками к носочкам, пытаемся лбом коснуться коленей.
9. Сидим в брасе – сесть между пяток, носки согнуты.
10. Прокручивания – с палкой (полотенцем, резиновым амортизатором) выполняем выкруты вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями.

### **Комплекс № 4**

1. Ходьба на месте с поворотами вокруг себя. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. Разминка.
3. Круговые движения туловищем, руки за головой или стрелочкой.
4. «Уголок» - упор сидя сзади: поднять ноги и удерживать их под углом 45 градусов.
5. Лежа на спине – сгибание и разгибание туловища.
6. Лежа на животе, руки под подбородком – поднять и удерживать прямые ноги.
7. «Лодочка» - на животе, руки стрелочкой: поднимаем и удерживаем голову, прямые ноги и руки.

8. Упор лежа на боку, рука подпирает голову – ноги имитируют работу кролем на боку.
9. Лежа на животе руки вдоль туловища ладонями вниз - прямые ноги поднимаем как можно выше, отталкиваясь руками.
10. В группировке перекаты вперед – назад. Потом в сторону-в сторону.

### **Комплекс № 5**

1. Разминка.
2. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.
3. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя в чередовании со спокойной ходьбой.
4. Круговые движения руками одна вперед, другая назад. Поменяли.
5. «Домик» - упор лежа: опускаем таз, поднимаем голову, прогибаемся; потом поднимаем таз как можно выше, опускаем голову. Руки и ноги прямые.
6. В упоре лежа - одновременное поднятие одной руки и разноименной ноги.
7. Приседания – сгибание и разгибание ног.
8. Задние отжимания – упор лежа сзади на возвышенность: сгибание и разгибание рук.
9. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью – передвижения вперед, волоча ноги.
10. «Ножик» - лежа на спине, руки стрелочкой: складываемся, соединяя руки и ноги вверху.

### **Комплекс № 6**

1. Разминка.
2. Круговые движения руками (попеременные и одновременные) вперед и назад в сочетании с шагом, подпрыгиваниями.
3. Стоя, руки вперед-в стороны - махи прямыми ногами к противоположным рукам.
4. Отжимания – в упоре лежа сгибание и разгибание рук.
5. «Гуськом» - передвижение в положении присед.
6. «Кузнечик» - из упора присев толчком ног перейти в упор лежа прогнувшись, ноги врозь; толчком ног вернуться в и.п.

7. Из упора присев сзади толчком ног перейти в упор лежа сзади; толчком ног обратно.
8. «Тачка» - упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося.
9. «Лягушка» - упор присев (колени развести, руки между коленей): прыгаем, сперва переносим вперед руки, потом ноги.
10. Упражнение «паучок» (упор лежа сзади, ноги согнуты - передвижение вперед и назад), но выбрасывать как можно выше ноги.

### **Комплекс № 7**

1. Ходьба, перекатывание с пятки на носок, переносим тяжесть тела. Прыжки на правой и левой ноге.
2. Разминка.
3. «Кошечка» - упор на коленях: выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз в чередовании с прогибами спины и подниманием головы.
4. «Русалочка» - стоя на коленях, руки за головой: присаживаемся в бок, возвращаемся. То же в другую сторону.
5. На спине, руки вдоль туловища – ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно то к правому, то к левому плечу.
6. На животе, руки стрелочкой, кто-то держит ноги – поднимаемся, прогибаясь.
7. То же, что предыдущее упр., только руки за головой и, поднимаясь, поворачиваемся в стороны.
8. «Мачта» - стоя на коленях: прогибаемся, таз вперед, голову назад, достать руками до пола за стопами.
9. Шпагат.
10. Ходьба на носках, руки стрелочкой.

### **Комплекс № 8**

1. Ходьба. Бег на месте с захлестыванием голени назад. Ходьба (вдох-выдох).
2. Разминка.
3. Подъем на возвышение одной ногой, вторую приставить. Спускаемся также – сперва одна нога, потом другая. Следующий подход с другой ноги.
4. В упоре лежа – поочередное поднятие рук.
5. Из упора лежа боком на одной руке толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке. То же в упоре лежа боком на другой руке.

6. «Коробочка» - лежа на животе, обхватив щиколотки руками, прогибаясь, удерживать положение. Покачаться.
7. Лежа на спине, руки вдоль туловища – касание прямыми ногами пола за головой.
8. Ноги брасс - лежа на животе, ноги слегка врозь и согнуты в коленных и голеностопных суставах – разгибание голеней.
9. Планка – упор лежа на предплечьях.
10. Выпрыгивания из наклона, руки стрелочкой.

### **Комплекс № 9**

1. Разминка.
2. Выпады.
3. «Пистолетик» – присед на одной ноге, другая прямая параллельно полу.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять одну ногу, приставить вторую и по одной опускаем.
5. «Ножницы» - лежа на спине, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги на 45 градусов от пола и выполнять ногами махи, скрещивая их как ножницы.
6. «Велосипед» - лежа на спине, руки вдоль туловища: поднять ноги от пола на 45 градусов и работать ими как будто крутим педали велосипеда.
7. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью – разгибая руки в локтях, приподнять торс (таз на полу), прогнуться в пояснице, удерживать положение.
8. Лежа на животе, руки под подбородком – приподнять и удерживать прямые ноги над полом.
9. Упражнение «лодочка» - только руки и ноги выполняют махи вверх-вниз.
10. Из упора лежа перейти в упор на предплечьях и наоборот.

### **Комплекс № 10**

1. Разминка.
2. Бег на месте с прямыми ногами вперед. Бег на месте с прямыми ногами назад. Спокойная ходьба (вдох - выдох).
3. Отжимания с узкой постановкой кистей.
4. Упор лежа боком на одной руке, другая рука на поясе, ноги скрестно: поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же в упоре лежа боком на другой руке.
5. Прыжки - прямые ноги с руками соединить.

6. Прыжки с касанием коленями груди (ноги сгибаем во время прыжка).
7. Лежа на спине – прямые ноги поднять до прямого угла, опускать ноги вправо-влево.
8. Лежа на спине, руки стрелочкой – сгибание и разгибание туловища, руками («стрелочкой») касаться носков ног.
9. Брассовые прыжки – подпрыгивая, сгибать ноги в коленях и в голеностопе, доставать пятками до кистей рук, отведенных чуть назад.
10. «Скорпион» - лежа на животе, руки и ноги врозь: сгибаем ногу и тянемся ей в противоположной руке. Потом другой ногой.