

**Комплекс - 1-3: -развитие силы и силовой выносливости.**

**Комплекс - 1** упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в подтягивании и лазанию по канату.

**Комплекс - 2** упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в упорах.

**Комплекс - 3** упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

**Комплекс - 4 развитие ловкости, прыгучести, быстроты.**

- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.

**Комплекс - 5 развитие гибкости**

- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

**1 курс**

**Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)
2. Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.(Можно с помощью)
4. Лазание по канату без помощи ног 200см. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

**Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2х12 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
6. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2х15(д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (м, д)

**Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).

**Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад,20(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-14 р(м) 10 р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен

9. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
10. Упражнения с удержанием груза на голове.
11. Полуприседания и приседания.
12. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
13. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
14. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
15. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
16. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

## 1 курс

### Комплекс - 1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 x 20(д)
2. Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держат) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

### Комплекс - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x27 (м) 2x 14 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз.(м), 10 р(д).

### Комплекс - 3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-24р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)

### Комплекс - 4

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-16 р(м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x35(м).2x30(д)
7. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м) 12р(д)
8. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
9. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).
10. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
11. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

### Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.

9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
  1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
14. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

## 2 курс

### Комплекс - 1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 25(д)
2. Вис на согнутых руках. 22сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 20р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

### Комплекс - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х35 (м) 2х15 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 30р. (м) 15р.(д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 25р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз (м), 10р (д).

### Комплекс - 3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.35р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 33р (м) 25р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-20раз(м).
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-25р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-20р - (м) 15р(д)

### Комплекс - 4

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-18 р (м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой - 130(м), 140(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-40р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 35р (м),25р (д).
6. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)15р(д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
7. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться. -16р (м) 12р (д)
8. Приседания на левой и правой ноге без опоры -12р (м) 10р (д).

### Комплекс 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекаладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекалывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

## 2 курс

### Комплекс - 1

1. Подтягивания в виси лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 x25(д)
2. Вис на согнутых руках. 25сек. (д)
3. Из виси подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виси на перекладине поднятие ног до угла 90°. 25р (м) 15р (д)
6. Из виси подтягивание в широком хвате за голову-(м)- мах
7. Вис углом (держат) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виси.-5р (м)

### Комплекс - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2x25(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2x25(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x45 (м) 2x18 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
7. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами.-5р
8. Отжимание на брусьях с провисанием-10 р

### Комплекс -3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднятие прямых ног 40р (м) 30р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещиваниями.-2x30р(м) 2x25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
4. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуть отрывая ноги и придти в и.п.- 30р (м) 25р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

### Комплекс -4

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
3. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д).

### Комплекс 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднятие и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекаладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.

9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).