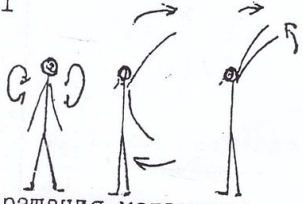



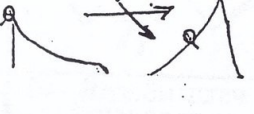








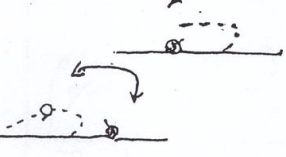
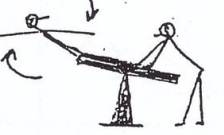

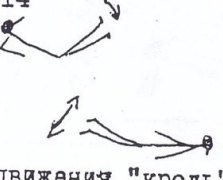



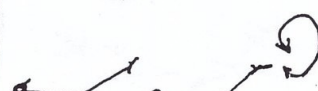
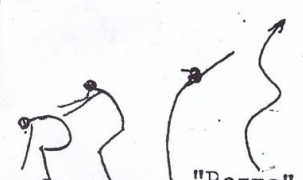
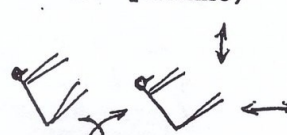




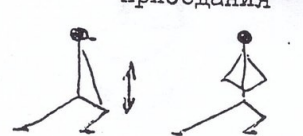

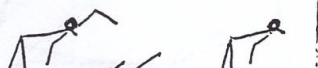
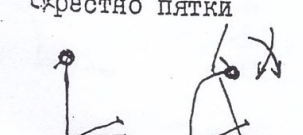

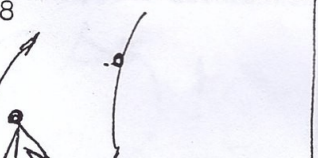
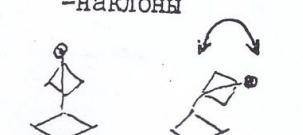

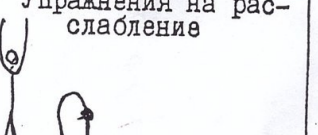


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № I

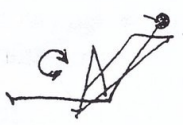

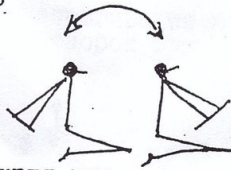

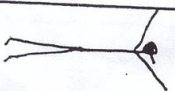
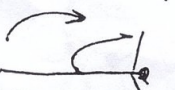
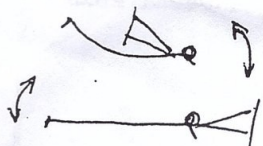








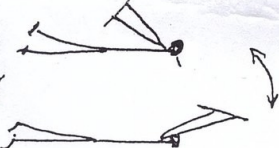
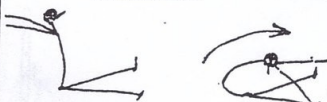



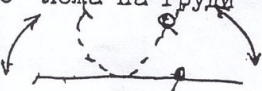

<p>1</p>  <p>вращения-мельница</p>	<p>7</p>  <p>движения таза</p>	<p>15-16</p>  <p>подъем "дельфин"-брас</p>
<p>2</p>  <p>наклоны</p>	<p>8</p>  <p>таз к пяткам</p>	<p>17-18</p>  <p>подъем "дельфин"-брас</p>
<p>3</p>  <p>рывки в плечах</p>	<p>9</p>  <p>таз к пяткам</p>	<p>19</p>  <p>отжимание</p>
<p>4</p>  <p>скручивание</p>	<p>10</p>  <p>движения таза</p>	<p>20</p>  <p>имитация на груди</p>
<p>5</p>  <p>махи рук</p>	<p>11-12</p>  <p>движения таза</p>	<p>21</p>  <p>имитация на спине</p>
<p>6</p>  <p>наклоны</p>	<p>13-14</p>  <p>движения "кроль"</p>	<p>22</p>  <p>прыжки с 2-ым вращением рук</p>

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2


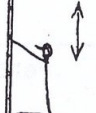

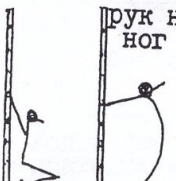










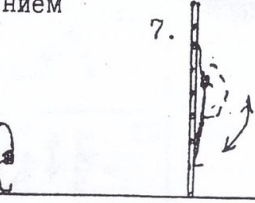
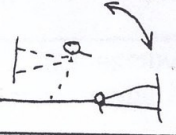

<p>I</p>  <p>круговые движения плеч</p>	<p>8 Группировка на весу</p> 	<p>Круговые движения I4 ног из и.п. на груди и на спине</p> 
<p>2</p>  <p>"Волна"</p>	<p>9 Движение ног, рук (одновременно)</p> 	<p>I5</p> 
<p>3-4</p>  <p>Скручивание Наклоны</p>	<p>10 Подъем плеч с поворотом</p> 	<p>16 Отжимание с хлопком или подтягивание</p> 
<p>5 Пружинистые приседания</p> 	<p>11 Мостик с качанием</p> 	<p>I7 Имитация тех. плавания</p> 
<p>6 Касание кистью скрестно пятки</p> 	<p>I2</p> 	<p>I8 Прыжки</p> 
<p>7. Сед по турецки-наклоны</p> 	<p>I3</p> 	<p>19 упражнения на расслабление</p> 



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3 /гибкость/











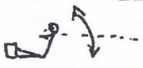

<p>I Вращение стоп</p> 	<p>8</p> 	<p>I6</p>  <p>выкрут рук</p>
<p>2</p> 	<p>9</p>  <p>I0</p>  <p>лёжа на груди /на спине/</p>	<p>I7 бабочка</p> 
<p>3</p>  <p>4</p> 	<p>I1</p>  <p>I2</p>  <p>хват скрестно</p>	<p>I8 завязать и развязать узел за спиной</p> 
<p>5</p> 	<p>I3</p>   <p>складной нож</p>	<p>I9 кроль на груди</p> 
<p>6 Наклоны</p> 	<p>I4 Упор на пальцах рук</p>  <p>поочерёдное движение ног /кроль/</p>	<p>20 выкрут с вставанием</p> 
<p>7</p> 	<p>I5 лёжа на груди</p> 	<p>21 отжимание из упора сзади сед на пятках</p> 

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4 /гибкость/

<p>1. Лёгкий бег, ходьба, различные виды вращения плеч</p>	<p>8 Приседание/брос/ с отведением рук до предела вверх</p> 	<p>14. вспрыгивание вверх с опорой рук</p> 
<p>2 провал плеч</p> 	<p>9 вставание с выкрутом рук на пальцы ног</p> 	<p>15 подъем с поворотом плеч влево/вправо</p> 
<p>3 Вис хватом снаружи и хватом изнутри</p> 	<p>10 косые наклоны, левый локоть завести за правую ногу.</p> 	<p>16. иммитация /кроль/</p> 
<p>4 прогибы</p> 	<p>11 подъем ног вверх к стенке</p> 	<p>17. иммитация /спина/</p> 
<p>5 вис на предплечьях</p> 	<p>12 подъем силой плеч с "высоким локтем"</p> 	<p>18. иммитация брасс /бабочка/</p> 
<p>6 наклоны с подтягиванием</p> <p>7.</p> 	<p>13 подъем плеч с выкрутом рук назад, опускание плеч с выкрутом рук вперед</p> 	<p>19. упражнения с амортизатором по индивидуальной программе</p> 



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ /бинтом/

	I. Поднимание прямых рук через стороны. /дельтовидные и трапециевидные мышцы/
	2. Разведение рук в стороны до линии плеч. /мышцы плечевого пояса/.
	3. Разведение рук в стороны перед грудью. /мышцы плечевого пояса/.
	4. Попеременное /одновременное/ сгибание и разгибание руки /рук/ в локтевых суставах. /двуглавые мышцы плеча-бицепсы/
	5. Выкруты рук вперед-назад. /подвижность суставов плеч/
	6. Выпрямление рук, не меняя положения локтей. /трёхглавые мышцы-трицепсы/
	7. Выпрямление и прогибы назад. /мышцы спины/.
	8. Движение прямых рук вперед-назад или через стороны до касания бёдер. /мышцы груди и плечевого пояса/.
	9. Сгибание ног в коленных суставах. /мышцы ног/
	10. Разгибание ног в коленных суставах. /мышцы ног/
	II. Поднимание туловища до положения седа. /мышцы брюшного пресса/.
	I2. Вставание и приседание. /четырёхглавые мышцы бедра/.

Дыхание: напряжение усилий - выдох, расслабление - вдох.  
 Каждое упражнение выполняется в зависимости от уровня физического развития и степени подготовленности организма занимающегося I-4 x /10-30 раз/