

Недельный микроцикл для спортивно-оздоровительных групп по плаванию (ОФП)

1-й день:

1. Разминка : - бег на месте 5 мин.
 - ходьба на месте 1 мин.
 - наклоны головы 10 раз в разные стороны
 - махи руками по 20 раз одной, двумя, попеременно вперед и назад
 - наклоны туловища 20 раз
 - «мельница» 20 раз
 - «носорожка» 10 раз
 - «домики» 10 раз
2. 25 золотых упражнений Кифута (смотреть рисунок)
3. Специальные упражнения пловца для развития гибкости.

2-й день:

1. Разминка – различные виды ходьбы и бега, прыжки – 10 минут
2. Круговая тренировка: 1) отжимания 20 раз
 - 2) приседания 20 раз
 - 3) пресс 20 раз
 - 4) лодочка 20 раз

Выполняем упражнения 3 круга, отдых 1 мин. После каждого круга.

3. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания

3-й день:

1. Разминка: - бег на месте 9 мин. (3-я,6-я и 9-я мин. ускорение)
 - ходьба на месте 1 мин.
2. Специально-подготовительные упражнения пловца
 - 1) махи руками вперед (баттерфляй) в наклоне 200 раз
 - 2) махи руками назад одновременно 200 раз
 - 3) махи руками вперед с прыжком 200 раз
 - 4) поочередно работа рук назад (на спине) 200 раз
 - 5) имитация работы рук брассом 100 раз
 - 6) поочередно работа рук кролем на груди в наклоне 200 раз
 - 7) поднимание на носки из положения стойка ноги вместе, руки прямые за головой 50 раз
 - 8) «мельница» 50 раз
 - 9) наклон вперед из положения стойка ноги вместе, руки прямые за головой 50 раз
 - 10) имитация работы ног и рук баттерфляем

- 11) имитация плавания на спине с работой ног 50 раз
 - 12) имитация плавания кролем на груди с работой ног 50 раз
 - 13) круговые вращения в коленном суставе по 5 мин. в каждую сторону
 - 14) приседания в положении ноги брасс 20 раз
 - 15) сед в положении ноги брасс 5 мин.
 - 16) из положения лёжа на спине, руки прямые за головой, работа ног кролем 3 р. по 1 мин
 - 17) «корзиночки» с раскачиванием 20 раз
 - 18) выпрыгивание вверх из приседа (старт пловца) 20 раз
 - 19) мостики 10 раз по 10 секунд
 - 20) упор присев, упор лёжа 20 раз
3. Прокручивание полотенца прямыми руками 50 раз

Тренеры-преподаватели Румянцева С.А., Архипов А.В.

25 ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА

