

## Недельный микроцикл для групп начальной подготовки по плаванию (ОФП) – 2-я неделя

### Урок номер 1

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 7 минут;
2. Бег на месте – 10 минут;
3. Выпрыгивания вверх (берпи) – 10 раз;
4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 10 раз;
5. Приседания – 30 раз;
6. Отжимания – 20 раз (мальчики) 15 раз (девочки).

#### Основные упражнения:

##### **1. Прыжки крест-накрест.**

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На «раз» — прыжком ноги в стороны.

На «два» — прыжком ноги скрестить.

Ставим вперед то левую, то правую ногу.

##### ***Что дает?***

Укрепляет икроножные, ягодичные мышцы.

##### **2. Носки — пресс.**

И.п. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку.

На «раз» — поднять корпус и попытаться коснуться руками носок.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Руки прямые, скрещенные за головой.

##### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы пресса.

##### **3. Отжимание.**

И.п. Упор лёжа, ноги прямые, кисти рук чуть шире плеч.

На «раз» — опустить корпус вниз.

На «два» — силой грудных мышц выжать корпус наверх.

Спина прямая, пресс напряжённый.

##### ***Что дает?***

Укрепляет грудные мышцы и мышцы плечевого пояса.

##### **4. Русалочка.**

И.п. Стоя на коленях, руки за головой.

Вариант 1.

На «раз» — не сгибаясь отклонить корпус назад.

На «два-три» — зафиксировать корпус.

На «четыре» — вернуться в исходное положение.

Ноги от пола не отрываются.

Вариант 2.

На «раз» — сесть на пол сбоку от голени.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Чередуем то правую, то левую сторону.

##### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины и передней поверхности бедра.

##### **5. Уголок — книжка.**

И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку.

И.п. Положение сидя, корпус немного откинут назад, ноги оторваны от пола.

(облегченный вариант)

На «раз» — поднять корпус одновременно с руками и ногами.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться дотянуться лбом до коленей, сложиться в книжечку.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы пресса, спины, бедра.

### **6.Мачта.**

И.п. Лежа на боку, ноги прямые, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол.

На «раз» — поднять ногу максимально высоко.

На «два» — опустить ногу.

После выполнения поменять сторону и повторить.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы талии и бедер.

### **7.Будь готов.**

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки опираются сзади о пол.

На «раз» — одновременно поднять левую ногу и правую руку по направлению друг к другу.

На «два» — опустить руку и ногу.

Спина и ноги прямые. Повторить с правой ногой и левой рукой.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы пресса, спины, плечевого пояса и передней части бедра.

### **8.Велосипед.**

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки за головой.

На «раз» — одновременно согнуть левую ногу в колене и коснуться ее локтем правой руки.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить с правой ногой и локтем левой руки.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

### **9.Кузнечик.**

И.п. Упор лежа на вытянутых руках, ноги прямые, только носки и ладони касаются пола.

На «раз» — прыжком поставить ноги к рукам.

На «два» — прыжком вернуться в исходное положение.

Стараться держать спину прямо.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы пресса, спину, плечевого пояса и задней поверхности голени.

### **10.Футбол.**

И.п. Упор лежа на спине на вытянутых руках, ноги прямые.

На «раз» — резко оторвать таз от пола и поднять ногу, как бы пиная мяч.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Живот втянут, тело натянуто.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов, растягивает грудные мышцы.

Выполняем 3-4 круга.

## **Урок номер 2**

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 7 минут;

2. Бег на месте – 12 минут;

3. Выпрыгивания вверх

(берпи) – 15 раз;

4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 15 раз;

5. Приседания – 30 раз;

6. Отжимания – 20 раз (мальчики) 15 раз (девочки).

### **Основные упражнения:**

#### **1.Рыбка кроль.**

И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

На «раз» — поднять ноги и руки.

На «два» — поочередно совершать быстрые движения вверх-вниз.

Стараться не опускать ноги и руки на пол во время выполнения.

#### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины, растягивает плечевые мышцы.

#### **2.Ножницы.**

И.п. Лежа на боку, ноги вместе, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол.

На «раз» — приподнять ноги.

На «два» — совершать поочередные движения обеими ногами вперед-назад.

После выполнения поменять сторону и повторить.

#### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы передней и задней поверхности бедра.

#### **3.Козлик.**

И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела.

На «раз» — согнуть ноги в коленях и приподнять таз, стараясь достать ими до подбородка.

На «два» — медленно вернуться в исходное положение.

Пятки держать как можно ближе к ягодицам, ноги не разгибать. Можно делать вбок.

#### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы пресса, растягивает мышцы поясничного отдела.

#### **4.Кроление.**

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

На «раз» — приподнять корпус и ноги.

На «два» — начать попеременные махи руками крест-накрест и ногами вверх-вниз.

Стараться не касаться пола.

#### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

#### **5.Рыбка крест-накрест.**

И.п. Лежа на животе, руки вытянуты за головой на расстоянии ширины плеч, ноги прямые.

На «раз» — оторвать корпус и ноги от пола.

На «два» — совершать махи руками и ногами крест-накрест.

Стараться не касаться пола.

#### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины, растягивает мышцы плечевых и тазобедренных суставов.

#### **6.Велосипед.**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой.

На «раз» — сесть, согнуть левую ногу в колене и попытаться коснуться его правым локтем.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить все с правой ногой и левым локтем.

**Что дает?** Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

### **7. Наклоны.**

И.п. Сидя на полу, ноги широко расставлены, руки за головой в стрелочку.

На «раз» — наклонить корпус к левой ноге.

На «два» — через исходное положение наклонить корпус к правой ноге.

Спина прямая, стараться дотянуться до носка и приблизить корпус как можно ближе к ноге.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы спины и задней поверхности бедра.

### **8. Мостик.**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты за головой.

На «раз» — поднять корпус, разогнув руки и ноги.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться пятки поставить как можно ближе к рукам.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы рук, спины, шеи и плечевого пояса.

### **9. Силовое.**

И.п. Лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища ладонями вниз.

На «раз» — поднять ноги как можно выше, не размыкая их.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Ноги не сгибать, голову от пола не отрывать.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов.

### **10. Барьер.**

И.п. Сидя на полу, одна нога выпрямлена, вторая нога согнута в колене и лежит на полу.

На «раз» — наклониться к вытянутой ноге, стараясь достать до носка.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить, поменяв ногу.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы спины, тазобедренных и коленных суставов.

### **Нырок.**

И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты и лежат на голове.

На «раз» — плавно поднять верхнюю часть корпуса и ноги.

На «два» — плавно вернуться в исходное положение.

Постараться зафиксировать положение в верхней точке.

**Что дает?**

Укрепляет мышцы спины.

## **Урок номер 3**

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 7 минут;
2. Бег на месте – 15 минут;
3. Выпрыгивания вверх (берпи) – 18 раз;
4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 20 раз;
5. Приседания – 35 раз;
6. Отжимания – 20 раз (мальчики) 15 раз (девочки).

**Основные упражнения:**

## **1. Качели.**

И.п. Лежа на животе. Руками обхватить основание ступней согнутых в коленях ног. За счет силы рук стараться наклонить корпус как можно ближе к полу. Возвращение в исходное положение.

### ***Что дает?***

Укрепление мышц рук и плечевого пояса, растяжение спинных мышц и мышц передней поверхности бедер.

## **2. Баттерфляй**

И.п. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Корпус наклонить вперед, голову держать прямо. Вращательные движения вперед обеими руками одновременно, имитирующие работу рук при баттерфляе.

### ***Что дает?***

Развитие гибкости и укрепление плечевых суставов, проработка трицепсов, растяжение спинных мышц.

## **3. Нырок.**

И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты и лежат на голове.

На «раз» — плавно поднять верхнюю часть корпуса и ноги.

На «два» — плавно вернуться в исходное положение.

Постараться зафиксировать положение в верхней точке.

### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины.

## **4. Подъем туловища.**

И.п. Лежа на животе, ноги вместе – прижаты помощником, руки вытянуты в стрелочку.

На «раз» — поднять корпус вверх.

На «два» — вернуться в исходное положение

Руки все время за головой, ноги не отрывать.

### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины, пресса.

## **5. Повороты1.**

И.п. Лежа на спине, ноги на ширине плеч — прижаты помощником, руки сложены на затылке.

На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить подъем вверх-вправо.

### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины, пресса, боковые мышцы.

## **6. Повороты2.**

И.п. Лежа на спине, ноги широко расставлены и прижаты помощником, руки согнуты за головой. На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить подъем вверх-вправо.

### ***Что дает?***

Укрепляет мышцы спины, пресса, боковые мышцы.

### **7.Встань.**

И.п. Стоя на коленях, руки согнуты за головой.

На «раз» — плавно наклониться назад без помощи рук.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться коснуться пола плечами.

### **Что дает?**

Укрепляет мышцы спины, растягивает переднюю поверхность бедра.

Выполняем 3-4 круга

## **Урок номер 4**

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 7 минут;
2. Бег на месте – 15 минут;
3. Выпрыгивания вверх (берпи) – 18 раз;
4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 20 раз;
5. Приседания – 35 раз;
6. Отжимания – 20 раз (мальчики) 15 раз (девочки).

### **Основные упражнения:**

#### **Комплекс специальной гимнастики для пловца:**

##### **1.Для плавающих кролем:**

1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).
2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).
3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).
4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз).
5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).
6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

##### **2.Для плавающих кролем на спине:**

1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).
2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).
3. И. п. — стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).
4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
6. И. п. — стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом — вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).

## Урок номер 5

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 7 минут;
2. Бег на месте – 15 минут;
3. Выпрыгивания вверх (берпи) – 20 раз;
4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 20 раз;
5. Приседания – 40 раз;
6. Отжимания – 20 раз (мальчики) 15 раз (девочки).

### **Основные упражнения:**

1. И. п.— упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа ноги врозь прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
2. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
3. И. п. — упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же другой ногой.
4. И. п. — упор 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.
5. И. п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке другая рука на поясе ноги скрестно. Поднять таз возможно выше одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же в упоре лежа боком на другой руке.
6. И. п. — упор лежа сзади ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться поднимая таз возможно выше.
7. И. п. — упор лежа руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Предыдущее упражнение но из и. п. упор лежа сзади.
9. И. п. — упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
10. И. п. — упор лежа руки находятся на гимнастической скамейке параллельно ей. Отталкиваясь от пола перенести ноги по другую сторону скамейки; то же в обратную сторону.
11. И. п. — упор лежа ноги врозь. Передвижение на руках партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).
12. И. п. — упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

Тренеры-преподаватели Перминова О.К., Хруцкий Е.Э., Фалеева А.А.