

# Недельный микроцикл для групп начальной подготовки по плаванию (ОФП)

## Урок № 1

Разминка:

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

Основные упражнения:

1. Исходное положение – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться – 5 раз;
2. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем – 1 мин.;
3. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные – по 20 раз;
4. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками – по 30 раз;
5. И.п. - основная стойка (о.с), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах – 30 раз;
6. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем – 30 раз;
7. И.п. — сидя на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину – 20 раз;
8. И.п. — сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо – 30 раз;
9. Выполнять движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов – 50 раз;
10. И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок» - 10 раз;
11. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.;
12. И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем – 30 сек.;
13. В виси на перекладине имитация движений ногами кролем. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения – 30 сек.;
14. И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду – 1 мин.;

15. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук – 1 мин.;

16. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой – по 30 сек. Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра – 30 сек.;

17. И.п. —тоже, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука – 30 сек.;

18. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем – 30 сек.;

19. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки. Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием – 30 сек.

20. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки – 30 сек.;

21. И.п. – то же, лицо опущено вниз; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием – 30 сек.;

22. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении – 30 сек.;

23. Имитация движений руками кролем с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа – 1 мин..

## **Урок № 2**

Разминка:

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

Основные упражнения:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем – 1 мин.;
2. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Выполнять скрестные движения руками и ногами – 30 раз;

3. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».
4. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.
5. И.п. — сидя на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину – 20 раз;
6. И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок» - 10 раз;
7. И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем – 30 сек.;
8. В вися на перекладине имитация движений ногами кролем. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра – 30 сек.;
9. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой – по 30 сек. Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра – 30 сек.;
10. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки – 30 сек.;
11. И.п. – то же, лицо опущено вниз; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием – 30 сек.;
12. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении – 30 сек.;
13. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой – 1 мин.;
14. И.п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница») – 1 мин.;
15. То же, в положении лежа на спине – 1 мин..
16. Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа – 1 мин.
17. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания – 1 мин.;

### **Урок № 3**

Разминка:

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 5 минут;
2. Бег на месте – 5 минут;

3. Выпрыгивания вверх – 20 раз;
4. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 10 раз;
5. Приседания – 30 раз;
6. Отжимания – 10 раз.

Основные упражнения:

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».
2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.
3. И.п. — сидя на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину – 20 раз;
4. И.п. - основная стойка (о.с), руки вверху. Приседания – 30 раз;
5. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол – 30 раз;
6. И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа), перекатыться с бедер на живот и обратно – 30 раз;
7. И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево – по 30 раз;
8. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом – 30 раз;
9. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить его движение брассом – по 30 раз;
10. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища – 1 мин.;
11. И.п. — стоя лицом к стенке. Опора руками о стенку в начале и в середине «гребка». Во время выполнения упражнения сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук – 30 раз;
12. И.п. - стоя у стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад – по 30 раз;
13. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых амортизаторов – 2 раза по 1 мин.;
14. «Стартовый прыжок» вверх – 10 раз;
15. И.п. - стоя боком к стенке, оперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой – по 30 раз;
16. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе – 30 раз;
17. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом. Подтягивание и разведение ног производится самостоятельно – 50 раз;

18. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом – 30 раз;
19. И.п. — основная стойка, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений – 30 раз;
20. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одно временно с началом «гребка» руками, выдох — во время выведения рук вперед и толчка ногами – 30 раз;
21. То же в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой – 30 раз;

#### Урок № 4

Разминка:

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

Основные упражнения:

1. Исходное положение – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться – 5 раз;
2. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками – по 30 раз;
3. И.п. — сидя на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину – 20 раз;
4. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.;
5. И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду – 1 мин.;
6. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой.
7. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование — постепенно уменьшать ширину хвата.
8. И.п. — стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».
9. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением резиновых амортизаторов.
10. И.п. — стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямы, руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.
11. В упоре лежа прогнувшись «волна» в различных вариантах.

12. И.п. — основная стойка, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток.
13. И.п. — то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом влево и вправо.
14. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.
15. И.п. - упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника.
16. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперед.
17. И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».
18. И.п. — стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.
19. И.п. — стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.
20. И.п. — стоя в наклоне вперед перед стенкой. Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.
21. То же без постановки рук на стенку.
22. И.п. — стоя, руки вверх. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притоptyваниями ног в начале гребка руками; раздельная координация движений.
23. И.п. — то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; раздельная координация движений.
24. И.п. — то же. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притоptyваниями ногой — в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.
25. И.п. — то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом: одно — в начале гребка, второе — в конце; слитная координация движений. Методические указания. Сначала упражнения выполняются с произвольным дыханием (акцент на правильное согласование движений руками и ногами), потом — с выполнением вдоха в конце гребка руками.

## **Урок № 5**

Разминка:

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

Основные упражнения:

1. И.п. — основная стойка (о.с). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки вы прямить, кисти соединить, голова между руками – 20 раз;
2. То же из исходного положения для старта – 10 раз;
3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться

ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки – 20 раз;

4. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками – 20 раз;

5. Исходное положение – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться – 5 раз;

6. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные – по 20 раз;

7. И.п. - основная стойка (о.с), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах – 30 раз;

8. И.п. — сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо – 30 раз;

9. Выполнять движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов – 50 раз;

10. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.;

11. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием – 1 мин.;

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой – 1 мин.;

13. И.п. — стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница») – 1 мин.;

14. То же, в положении лежа на спине – 1 мин.

15. Имитация движений руками кролем на спине с притоptyванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа – 1 мин.

16. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания – 1 мин.;

17. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол – 30 раз;

18. И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа), перекатыться с бедер на живот и обратно – 30 раз;

19. И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево – по 30 раз;

20. И.п. - стоя у стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад – по 30 раз;

21. И.п. - стоя боком к стенке, оперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой – по 30 раз;

22. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом – 30 раз;

23. И.п. — основная стойка, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений – 30 раз;

24. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одно временно с началом «гребка» руками, выдох — во время выведения рук вперед и толчка ногами – 30 раз;

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