

Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь»

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для 1 года обучения.

Комплекс № 1 (Дни занятий на июнь 2)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

2.ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).

--- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

--- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 се. (10-12 раз).

---И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).

--- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу , затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

2. Контрольный тест по физической подготовке.

Наименование упражнений	Количество раз, (см. м.)	За время	Примечание
1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) у девочек и мальчиков (младшая группа).		----	Выполняется на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
2.Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики.		----	Выполняется: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подбородок выше грифа

			перекладины, затем вис зафиксировать на 0.5 сек.
3.Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).		30 сек.	Выполняется лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в « замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаясь локтями бедер (коленей).
4.Прыжок в длину с места (3 попытки, записать лучший результат).		----	Выполняется: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение происходит от места отталкивания до ближайшего следа.
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или наклон вперед из положения сидя на полу.		----	Из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Из положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, шире плеч, наклон вперед. Выполняется 2 наклона и на третьем наклоне удержание рук и измерение линейкой.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1.Упражнение. Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

2.Упражнение. Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки

вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3.Упражнение. Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение . Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение . Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс № 2 (Дни занятий на июнь 4,11)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

2.ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).

- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз).
- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 сек. (10-12 раз).
- И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).
- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу, затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).
- И.п. сидя, упор руками сзади, поднятие туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

2. Упражнения на развития скорости (30 мин.)

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
4. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).
5. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
6. Старт с места. Бег под уклон (рис. 2), бег в гору (рис. 3).



7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
8. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.
9. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.
10. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).
11. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.
12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

Дельфин, упражнения на суше

- 1.И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").
- 2.И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.
- 3.И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на рукой, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 4.Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.
Разучивание движений руками и дыхания (на суше)
 - 1.И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.
 - 2.Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1.Упражнение. Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

2.Упражнение. Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3.Упражнение. Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение. Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение. Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс № 3 (Дни занятий на июнь 6,13)

1. Разминка (10-15 мин.)

Бег, ходьба.

ОРУ.

1. Круговые движения рук вперед, назад (имитация) (12-14 раз. Повторить 3 раза).

2. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем (6-8 раз). Повторить 3 раза.)

3. Сидя на полу - работа ног кролем, то же – лежа (20-30 сек. Повторить 2 раза).

4. Выпрыгивания вверх (15 раз. Повторить 2 раза).

2. Упражнения сухого плавания.

Кроль на груди упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
7. И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. С начала движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.
8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Кроль на спине, упражнения на суше

- 1.И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
- 2.Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
- 3.Выполнять движения руками "мельница" назад.
- 4.Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
- 5.Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
- 6.Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.
- 7.Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

3.Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.

- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Комплекс № 4 (Дни занятий на июнь 9)

1.Разминка (15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

1. И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).
2. И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

3. И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 се. (10-12 раз).
4. И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).
5. И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу , затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
6. И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).
7. И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
8. И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

2. Упражнения сухого плавания (25-30 мин.)

Русалочка: и.п.-стоя на коленях, ладони на затылке. Без помощи рук наклоняемся присаживаемся в бок вправо, возвращаемся в и.п. наклоняемся присаживаемся в бок влево 10-15 раз.

Ноги крест на боку: и.п. лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги прямые, одна нога идет вперед, другая назад (имитация работы ног в кроле, только лежа на боку) 20 раз.

Уголок: упражнение на пресс, и.п. лечь на пол, руки стрелочкой. Поднимаемся, чтобы руки тянулись к носкам, а ноги отрываются от пола вверх 10 раз.

Лодочка: упражнение для мышц спины, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. И.п. лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, руками тянуться как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. В таком положении зафиксироваться вверху, медленно опускаясь вниз 8 раз 2 подхода.

Мачта: и.п. лежа на боку, рукой подпереть голову. Ноги прямые, верхняя нога поднимается и опускается 50 раз на каждую ногу.

Мостик: и.п. лежа на полу, согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднимание туловища вверх, медленно опускаем 30 раз.

Наклоны: и.п. сидя на полу, ноги врозь, руки стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к правому носку, то к левому носку 20 наклонов на каждую ногу.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1. Упражнение. Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

2.Упражнение. Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3.Упражнение. Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение. Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение. Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.