

Методические рекомендации Общефизическая подготовка

1. Упражнения на расслабление: применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

2. Акробатические упражнения: упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полу шпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

3. Легкоатлетические упражнения: бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

4. Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, наклоны вперед из положения стоя.

5. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета и с предметом, для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление), упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивания и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.

6. Подвижные игры и эстафеты на улицы (Лыжи, коньки, футбол, волейбол, пионербол).

Специально-физическая подготовка

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше);

- выполнение упражнений, имитирующих движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);

- выполнение упражнений, имитирующих движений одними ногами с различными положениями рук;
- выполнение упражнений, имитирующих движений полной координацией движений;
- выполнение упражнений, имитирующих движений техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;

Тренер-преподаватель

Н.С. Катенкарий