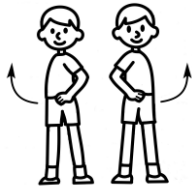
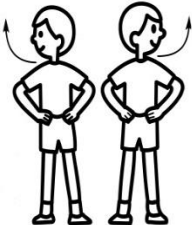
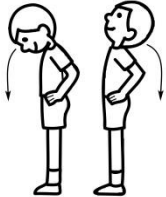
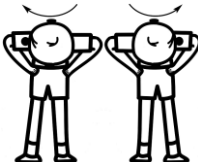
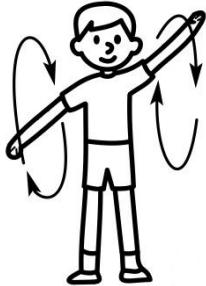
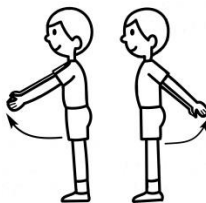
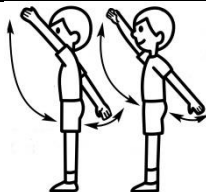
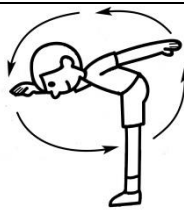
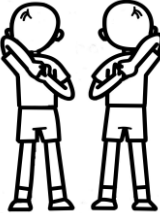
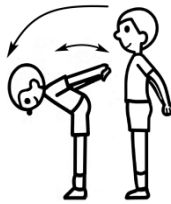
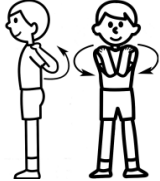
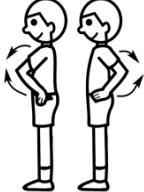


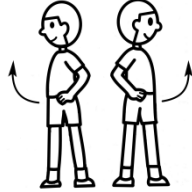
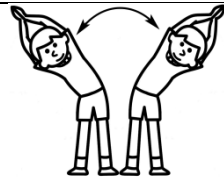
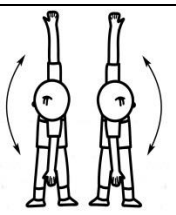
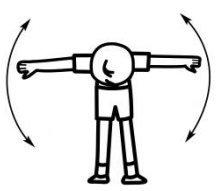
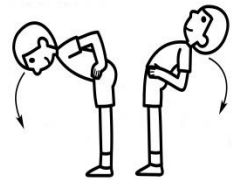
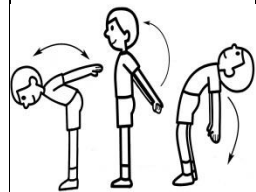
**ИМИТАЦИОННЫЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

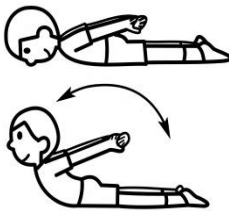
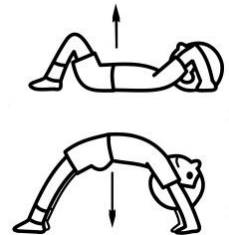
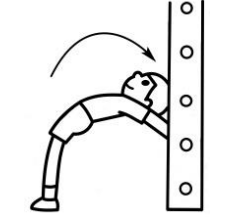
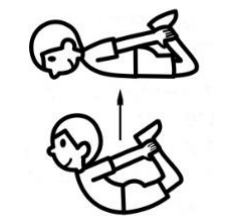
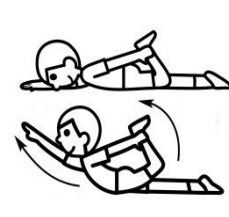
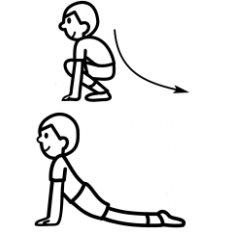
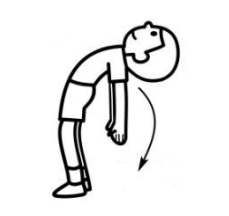
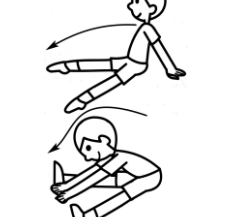
ИМИТАЦИОННЫЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЗАЛЕ СУХОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

№ п/п	Содержание упражнений	Графическая запись	ОМУ
Упражнения, направленные на увеличения подвижности шейного отдела позвоночника			
1	И.П. - О.С. руки на поясе. Наклоны головы направо, налево		Сохранять равновесие. Дыхание произвольно.
2	И.П. - О.С. руки на поясе поворот туловища направо, налево; голова неподвижна		На каждый поворот вдох И.п. - выдох
3	И.П. – О.С. руки на поясе. Повороты головы направо-налево.		Поворот максимальный. Корпус неподвижен, в конце поворота вдох, и.п. выдох
4	И.П. – О.С. руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад		Вперед - выдох Назад - вдох
5	И.П. - наклон вперед, руки на поясе. Повороты головы направо – налево		Спина прямая. В конце поворота- вдох.
Упражнения, направленные на увеличения подвижности плечевого пояса			
6	И.П. – О.С. Круговое движение кистей рук в лучезапястных суставах вперед-назад		Кисть расслаблена
7	И.П. – О.С. Круговое вращение предплечий (вперед-назад) в локтевых суставах		Предплечья расслаблены

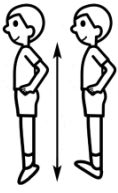
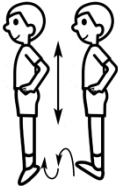
8	И.П. – О.С. одна рука вверх, другая на поясе. Круговые вращения одной рукой вперёд – назад.		Руки расслаблены, прямые; Дыхание произвольное
9	И.П. – О.С. Круговые вращения обеими руками назад - вперёд в плечевых суставах: - одновременно; - попеременно; - встречно;		Руки расслаблены, прямые; Дыхание произвольное
10	И.П. – О.С., руки вперёд Махи руками назад (за спину)		Мах до хлопка и до соединения локтями. Руки не опускать
11	И.П. – О.С., одна рука вверх. Махи руками назад со сменой положения		Руки прямые
12	И.П. – наклон вперёд, одна рука вперёд, другая – назад. Махи руками со сменой положения (упражнение лыжника)		Дыхание произвольное, руки расслаблены, амплитуда максимальная
13	И.П. – О.С., руки назад в замке. Махи руками вверх		Амплитуда максимальна, руки прямые, спина прямая
14	И.П. – наклон вперёд прогнувшись, руки за спиной в замке. Махи руками вверх		Амплитуда максимальна, руки прямые, спина прямая
15	И.П. – наклон вперёд. Одна рука вперёд, другая назад. Круговые вращения руками вперёд /кроль /		Амплитуда максимальна, руки прямые, спина прямая
16	И.П. – наклон вперёд с опорой на гимнастическую стенку. Наклоны вперёд		Амплитуда максимальна, руки прямые, спина прямая

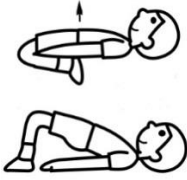
17	И.П. – вис на перекладине.		Хват узкий
18	И.П. – О.С. руки назад с опорой на стенку. Приседы /пружинистые/		Не наклоняться
19	И.П. – О.С., правая вверху согнута за спину, левая внизу согнута за спину, кисти в замке		Со сменой положения рук. Стараться максимально свести локти
20	И.П. – узкая стойка. Подъём рук через стороны вверх в замок		Сохранять равновесие
21	И.П. - О.С. руки за спиной в замке. Наклон вперёд с махом рук вверх-вперёд.		Руки прямые Амплитуда максимальная. В наклоне выдох
22	И.П. –узкая стойка, руки к плечам. Сведение локтей вперёд-разведение локтей назад.		Сведение рук- выдох. Разведение-вдох
23	И.П. –узкая стойка, руки на поясе. Сведение локтей вперёд-разведение локтей назад.		Сведение рук- выдох. Разведение-вдох
Упражнения на увеличения подвижности позвоночника			
24	И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову Повороты направо – налево		Постепенно увеличивая амплитуду

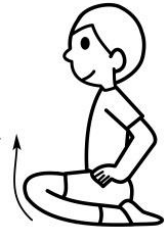
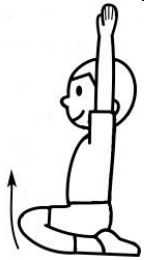
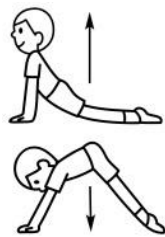
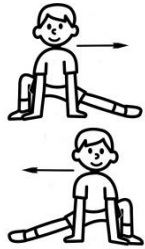
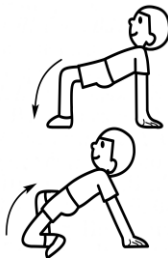
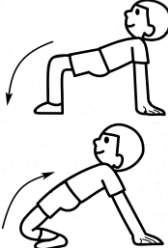
25	И.П. - О.С. руки на поясе. Повороты туловища на направо-налево		Сохранять равновесие
26	И.П. – О.С. руки вверху в замке. Наклоны корпуса в правую и левую сторону		Сохранять равновесие
27	И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверх. Наклоны направо- налево, со сменой положения рук .		Постепенно увеличивая амплитуду
28	И.П. – наклон вперёд в широкой стойке, правая рука вверх, левая вниз. Повороты корпуса и головы направо – налево /мельница/		Дыхание произвольное Руки прямые Амплитуда максимальная
29	И.П. – наклон вперёд в широкой стойке, руки в стороны. Повороты корпуса направо – налево/мельница/		Дыхание произвольное Руки прямые Амплитуда максимальная Голова неподвижна
30	И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд – назад.		Ноги прямые
31	И.П. – стойка ноги врозь, руки назад в замке. Наклоны вперёд- назад.		Наклон максимальный
32	И.П. – О.С, руки вверх. Наклоны вниз – вперёд.		Тянуться как можно дальше вперёд.
33	И.П. – О.С. Наклон вперёд с захватом ног.		Ноги прямые

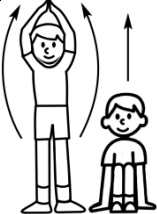
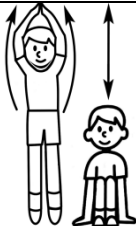
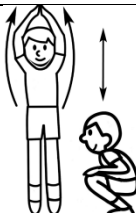
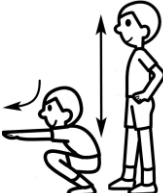
34	И.П. – лёжа на груди, руки за спиной в замке. Прогиб назад.		Прогиб максимальный, смотреть вперёд.
35	И.П. – лёжа на спине. Мост из положения лёжа		Максимальный прогиб, смотреть на руки
36	И.П. – О.С. Мост наклоном назад у гимнастической стенки.		Страховка. Смотреть на руки.
37	И.П. – лёжа на груди с захватом ног. Прогибы назад.		Прогиб максимальный.
38	И.П. – лёжа на груди, левая вверх, правая за спиной в захвате левой стопой. Прогибы назад.		Прогиб максимальный. Смотреть вперёд.
39	И.П. – упор присев. -упор лёжа на бёдрах -упор присев		Максимальный прогиб в спине.
40	И.П. – ноги врозь Наклоны назад до касания руками стоп.		Следить за равновесием.
41	И.П. – сед ноги врозь. с опорой сзади Наклоны вперёд.		Ноги прямые.

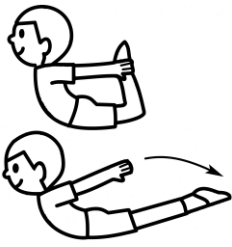
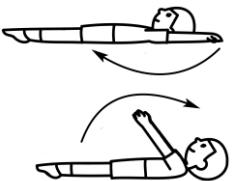
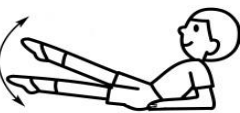
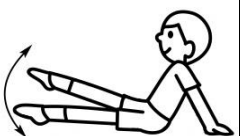
Упражнения, направленные на увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов

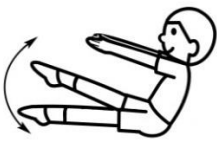
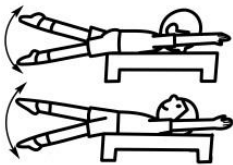
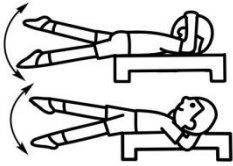
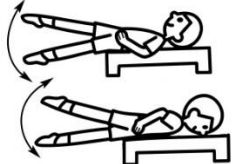
42	И.П. – упор правой ногой на стенку, левая нога прямая. Пружинистые выпады вперёд.		Опорная нога прямая. Спину не сгибать.
43	И.П. – стойка на левой ноге, правая нога вперёд с опорой на гимнастическую стенку. Наклоны вперёд, со сменой ног.		Опорная нога прямая. Спину не сгибать
44	И.П. – О.С. с опорой о гимнастическую стенку. Махи ногами.		Амплитуда максимальная, ноги не сгибать.
45	И.П. – О.С. с опорой на гимнастическую стенку. Приседания, пятки вместе. Колени разведены в стороны.		Спина прямая.
46	И.П. – О.С. руки вверх. Подъём на носках.		Спина прямая
47	И.П. – узкая стойка, руки на поясе. Подъём на носок . И.П. Подъём носков, стоя на пятках.		Сохранять равновесие, спина прямая
48	И.П. – узкая стойка, руки на поясе. Перекат с пяток на носки..		Сохранять равновесие, спина прямая
49	И.П. - О.С. руки на поясе. Переход в присед.		И.П.-вдох Присед-выдох

50	И.П. - О.С. руки на поясе. Переход в присед.		И.П.-вдох Упор присев-выдох
51	И.П. – сед ноги согнуты в коленях, стопы разведены наружу. Выход в стойку ноги врозь.		Следить за равновесием спина прямая
52	И.П. – сед с опорой сзади, ноги согнуты в коленях, стопы разведены наружу. Выход в упор лёжа сзади согнув ноги.		Максимальный прогиб.
53	И.П. – лёжа на спине согнув ноги, стопы разведены наружу Выход в полумост.		Максимальный прогиб.
54	И.П. – сед на пятках. Наклоны назад в положение лёжа.		Стараться подняться без помощи рук.
55	И.П. – сед с упором сзади. Поочерёдно доставать большими пальцами ног пол /сгибание и разгибание голеностопного сустава/		Колени не сгибать.
56	И.П. – сед согнув ноги. Поочерёдный подъем руками правого и левого колена.		Амплитуда максимальная.
57	И.П. – сед на пятках с опорой сзади. Одновременный подъём колен		Амплитуда максимальная

58	И.П. – сед на пятках, руки на поясе. Одновременный подъём колен.		Амплитуда максимальная
59	И.П. – сед на пятках руки вверх. Одновременный подъём колен.		Амплитуда максимальная. Спина прямая
60	И.П. – упор лёжа на бёдрах Упор согнувшись.		Упор на бёдра – вдох, Согнувшись – выдох.
61	И.П. – упор присев на одной ноге, другая нога в сторону. Перенос тела с одной ноги на другую ногу.		Следить за равновесием.
62	И.П. – упор лёжа сзади согнув ноги. Поочерёдное касание пола правым и левым коленом.		Максимально тянуться вперёд – вниз. Стопы развёрнуты наружу.
63	И.П. – упор лёжа сзади согнув ноги. Одновременное касание пола коленями.		Максимально тянуться вперёд – вниз. Стопы развёрнуты наружу.
64	И.П. – сед ноги врозь стопы вместе. Наклоны вперёд – вниз /бабочка/		Спина прямая.

65	И.П. – сед ноги врозь. Наклоны вниз – вперёд к правой – левой – по середине.		Спина прямая.
Упражнения имитационного характера			
66	И.П. – узкая стойка Подъём на носках, руки через стороны вверх в замок		Следить за равновесием спина прямая.
67	И.П. – упор присев. Подъём в О.С. руки через стороны вверх в замок		Следить за равновесием спина прямая..
68	И.П. – упор присев. Подъём в стойку на носках. руки через стороны вверх в замок		Следить за равновесием спина прямая..
69	И.П. –присед руки на коленях. Подъём в стойку на носках. руки через стороны вверх в замок		Следить за равновесием спина прямая.
70	И.П. - О.С. руки на поясе. Переход в присед, руки вперёд.		Следить за равновесием спина прямая.
71	И.П. - встать боком к опоре, согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и захватить с внутренней стороны стопу одноимённой рукой. - Отпустить ногу и сделать ею толчок до соединения с другой ногой, как при плавании брассом.		Стопы максимально развёрнуты

72	И.П. - наклон вперёд, руки вперёд, хват за гимнастическую стенку, Попеременные круговые вращения правой и левой рукой как при плавании кролем		Руки прямые, амплитуда максимальная. Плечо касается головы, кисть бедра.
73	И.П. - наклон вперёд, правая вверх, левая вниз. Попеременное вращение руками / как при плавании кролем/		Руки прямые, амплитуда максимальная. Плечо касается головы, кисть бедра.
74	И.П. – вис на перекладине. Попеременная работа ног.		Голеностопный сустав макс. согнут
75	И.П. – лёжа на животе, ноги согнуты назад. Руки назад, хват за стопы. Сгибать руками ноги полу/ поза брассиста/.		Сгибать до упора
76	И.П. - лёжа на животе. Согнуть ноги и захватить руками стопы с внутренней стороны. Потянуть пятки к ягодицам. - Отпустить хват и выполнить движения ногами как при плавании брассом.		Стопы максимально развёрнуты
77	И.П. - лёжа на спине, руки вверх. Одновременные/ попеременные вращения руками как при плавании кролем на спи		Кисти рук касаются бёдер, поднимаются вперёд, опускаются за голову вверх, касаясь плечами головы.
78	И.П. – сед углом опора на локти. Попеременная работа ног /ножницы/		Ноги прямые
79	И.П. – сед углом. Попеременная работа ног /ножницы/		Ноги прямые

80	И.П. – сед углом, руки в верх. Попеременная работа ног/ ножницы/. То же на спине.		Ноги прямые
81	И.П. – лёжа на скамье, руки вверх. Попеременная работа ног/стрела/. То же на спине.		Ноги прямые, спина напряжена.
82	И.П. – лёжа на скамье, руки за головой. Попеременная работа ног. То же на спине.		Ноги прямые, спина напряжена.
83	И.П. – лёжа на скамье, руки за на поясе. Попеременная работа ног. То же на спине.		Ноги прямые, спина напряжена.