



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[www.лучшееерешение.рф](http://www.лучшееерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

### Методическая разработка

## "Специальные упражнения для детей 5-7 лет на суше для активации работы мышечных групп, принимающих участие в плавании (ОФП)"

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

Автор:  
Фирсов Сергей Владиславович  
Инструктор по ФК ГБДОУ "Д/с № 52  
Приморского района Санкт-  
Петербурга"

## **Аннотация:**

ОФП или Общая Физическая Подготовка, в широком смысле этого слова - система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. ОФП в плавании – специфична, как и в любом другом виде спорта (физической активности) и направлена на развитие конкретных физических качеств, необходимых именно в нем. Упражнения и нагрузку необходимо подбирать, учитывая физические способности и возраст занимающихся. Перед основной частью занятия на развитие ОФП необходимо проводить разминку для активации работы сердечно-сосудистой системы и костно-мышечной системы организма.

### **Комплекс упражнений для ОФП на суше**

#### **1. «Рванный бег»**

Упражнение выполняется по ходу движения по кругу: по сигналу (свисток) выполняется ускорение (бег), по второму сигналу – шаг. Упражнение выполнять от 3 до 10 раз.

#### **2. «Гусиный шаг»**

Упражнение выполняется по ходу движения по кругу: Присесть на корточки, кисти рук положить на колени, выполнять ходьбу в этом положении. Упражнение выполняется от 15сек. – 45сек., 3-5 повторений, через ходьбу.

#### **3. «Выпрыгивания из приседа («лягушки»)**

Упражнение можно выполнять как в движении, попеременно с ходьбой, так и отдельно, чередуя с отдыхом. И.П.: упор-присев, 1 – выпрыгивание вверх, хлопок в ладоши над головой, 2 – И.П. Упражнение выполняется от 10-20 раз, 2-3 повторения, через ходьбу или отдых.

#### **4. «Подъем ног лежа на спине»**

И.П.: лежа на спине, положить ладони на пол вдоль туловища, носки вытянуть вперед, 1 – поднять ноги под углом 45°, 2 – И.П. Упражнение выполнять от 10-15 раз, 2-3 повторения.

#### **5. «Подъем таза из положения лежа на спине»**

И.П.: лежа на спине: согнуть колени, поставить ноги на стопы, опереться на локти, 1 – прогнуть спину, поднять таз вверх, напрячь ягодичные мышцы, 2 – И.П.

#### **6. «Велосипед»**

И.П.: лежа на спине: руки убрать за голову, бедра поднять до угла 90°, выполнять поочередные, встречные движения – левый локоть-правое колено, правый локоть-левое колено. Упражнение выполняется от 20сек. – 40сек., 2-3 повторения, через отдых.

#### **7. «Лодочка» на животе/ на спине**

И.П.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вместе; одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30°. Руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Удерживать себя в данном положении от 10-20сек., затем вернуться в И.П. Выполнить 2-3 повторения, через отдых. Затем повторить то же, лежа на спине. Руки и ноги держать натянутыми и вместе, поясницу прижать к полу.

#### **8. «Метание набивного мяча» (из-за головы/от груди)**

И.П.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой; немного отклониться назад, затем вперед, одновременно выполнить бросок мяча из-за головы по дуге.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди; немного отклониться назад, затем вперед и выполнить толчок мяча от груди. Каждый вариант выполнять 3-4 раза без отдыха.

**9. «Отжимания от гимнастической скамьи»**

И.П.: принять упор лежа с опорой руками на гимнастическую скамью, кисти расположены чуть шире плеч, ноги прямые стоят на полу, чуть разведены, 1 – согнуть руки в локтях, дотронуться грудью до скамьи, 2 – И.П. Упражнение выполнять от 10-20 раз, 2-3 повторения.

**10. «Ползание по гимнастической скамье»**

И.П.: лечь на живот, на скамью, вытянуть руки вперед, взяться за боковой край; Выполнять подтягивающие движения руками, передвигаясь к противоположному краю скамьи. Выполнить 3-4 повторения.

**11. «Боковые прыжки через гимнастическую скамью»**

И.П.: встать боком у начала гимнастической скамьи; выполнять прыжки через скамью, продвигаясь вперед. Выполнить 3-4 повторения.

**12. «Запрыгивания на гимнастическую скамью»**

И.П.: встать лицом к гимнастической скамье (с длиной стороны), присесть; выполнить запрыгивание на скамью, одновременно с махом руками вперед; спрыгнуть назад в И.П.

**Литература:**

Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов Физиология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов – Москва: Академия (Academia), ISBN: 978-5-4468-1296-7, 2014г. – 304с.